



Jabłkowy pudding jaglany

★★★★★ (7)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.32 kcal 4.97%	Białko 2.72 g 5.44%	Węglowod. 18.89 g 7%	Tłuszcze 1.86 g 2.66%	Błonnik 1.23 g 4.92%	GDA 4.97%
-------------------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 300g
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (1/4 szklanki)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka dokładnie umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na średniej grubości talarki. Przełóż je do rondelka, dodaj miód, masło i cynamon oraz wodę mineralną. Dokładnie całość wymieszaj i duś pod przykryciem przez 10 minut.

KROK 2: Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod bieżącą wodą, a następnie gotuj w 1 szklance wody pomieszaną z 1 szklanką mleka (kasza powinna być nieco rozgotowana). Po ugotowaniu odsącz i zblenduj na gładką masę.

KROK 3: Pudding jaglany przelej do salaterek, na wierzch wyłóż wcześniej przygotowaną, jabłkową masę.

*Podawaj na ciepło.

Smacznego!

