





Kasza jaglana w pełnoziarnistych babeczkach

 Renixx

Polecane na: [desery](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

Ciasto: -

mąka pszenna pełnoziarnista - 1 szklanka

płatki owsiane - 0,5 szklanka

mąka kokosowa - 0,5 szklanka

miód - 2 łyżka

proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

śmietana - 1-2 łyżka

żółtko - 1 szt.

masło - 15 dag

Pozostałe składniki: -

kasza jaglana - 1 szklanka

woda - 2 szklanka

mleko - 0,5 szklanka

olej - 2 łyżka

sól - - trochę

Dodatkowo: -

miód - 2 łyżka

cynamon mielony - 0,5 łyżeczka

rodzynki - 2-3 łyżka

posiekane orzechy - - trochę

syrop klonowy - - do smaku

dowolne owoce - - trochę

konfitura wiśniowa - 2-3 łyżka

Dodatkowe info:

Kasza jaglana podana w taki sposób zachęci nawet tych, którzy za nią nie przepadają. To świetny pomysł na zdrowe i smaczne śniadanie lub kolację.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąki wymieszać z proszkiem do pieczenia i płatkami owsianymi. Dodać zimne masło starte na tarce o dużych oczkach, miód, żółtko i śmietanę. Zagnieść ciasto, wylepić posmarowane masłem i oprószone bułką tartą foremki. Piec w temp 180 stopni około 15 minut.

KROK 2: Kaszę jaglana wypłukać, przelać wrzątkiem na sicie 2-3 razy. 2 szklanki wody zagotować w garnku, dodać sól, olej, wsypać kaszę i gotować około 18 minut. Po 10 minutach gotowania dodać mleko. Ugotowaną kaszę wymieszać z miodem, rodzynekami, orzechami i cynamonem, dosłodzić syropem klonowym.

KROK 3: Na dno upieczonych babeczek włożyć po łyżeczce konfitury, napełnić kaszą, ułożyć dowolne owoce, podawać.