Jabłkowa bulgurka-jaglanka z jagodami goji i nerkowcami

healthy-dreams

Polecane na: **desery, śniadanie, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza bulugr - 5 łyżka
- kasza jaglana - 2 łyżka
- jagody goji - 1 garść
- cynamon - 1 łyżeczka
- jabłko - 1/2 szt.
- orzechy nerkowca - 1 garść
- białko jajka - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: kaszę bulgur i kaszę jaglaną gotujemy (można gotować obydwie razem ok 15 min do wsiąknięcia wody- gdy nam jej brakuje, dolewam)- ugotowane kasze odstawiamy do wystygnięcia
białko ubijamy na piankę
jabłko obieramy, trzemy na tarce na dużych oczkach

KROK 2: część orzechów nerkowca kruszymy, mieszamy z ugotowanymi kaszami, cynamonem, startym jabłkiem i białkiem jajka

KROK 3: całość pieczemy w 175 stopniach przez 25 min
gotową zapiekankę posypujemy jagodami goji i pozostałymi orzechami