




Orzechowy bulgur z jabłkiem i truskawkami

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kasza bulgur - 100 g

truskawki lub inne sezonowe

owoce - 250 g

jabłko - 1 szt.

syrop klonowy - 1 łyżka

orzechy nerkowca - 1 garść

Dodatkowe info:

Bulgur z owocami zjadamy na ciepło, ale równie smaczny jest na zimno, np. jako deser po obiedzie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę bulgur zalewamy wrzątkiem, przykrywamy i ostawiamy na 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę.

KROK 2: Nerkowce siekamy na mniejsze kawałki. Owoce myjemy i kroimy w kostkę.

KROK 3: Do kaszy dodajemy pokrojone owoce, orzechy i syrop klonowy. Dokładnie mieszamy. Nakładamy do kokilek i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni. Pieczemy 30 minut.