





## Pieczona gryczanka ze śliwkami i czekoladą

 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 2 porcje

### Składniki:

płatki owsiane - 120 g  
napój sojowy - 200 ml  
rodzynki - 2 łyżka  
ksylitol - 2 łyżeczka  
masło orzechowe - 1 łyżka

gorzka czekolada - 2 kostka  
cynamon - 1/2 łyżeczka  
śliwka - 2 szt.  
orzechy pekan - 4 szt.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Czekoladę posiekaj na drobne kawałki. Śliwki przekrój na pół i wydrąż pestki. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj (oprócz śliwek i orzechów). Masę przelej do kokilek, na wierzchu ułóż śliwkę i orzechy.

Piecz w nagrzanym na 180°C piekarniku przez 25 minut.