

Przepis do pobrania
www.bhealthydietetyk.pl

ZAPIEKANE PŁATKI RYŻOWE



Bhealthy

dietetyk Hubert Wojarski

SKŁADNIKI

dla 4 porcji

1. Płatki ryżowe - 300g
2. Kakao w proszku (16%) - 10g (1 łyżka)
3. Cynamon - 5g (1 łyżeczka)
4. Gałka muszkatołowa - 5g (1 łyżeczka)
5. Śliwki - 200g (4 szt.)
6. Gruszki - 260g (2 szt.)
7. Maliny mrożone - 100g
8. Masło orzechowe - 40g (2 łyżeczki)
9. Ciastka korzenne - 20g (4 szt.)
10. Miód - 24g (1 łyżka)

Wartości odżywcze dla 1 porcji

Kalorie	445 kcal
Białko	10g
Węglowodany	85g
cukier	20g
Tłuszcz	8g
k.t. nasycone	2g

Sposób przygotowania

1. Rozmroź maliny.
2. Zalej płatki ryżowe gorącą wodą i odczekaj 10/15 min aż zmiękną i spęcznieją. Następnie odcedź płatki z nadmiaru wody.
3. Dodaj kakao, cynamon, gałkę muszkatołową i przełóż do naczynia żaroodpornego.
4. Ułóż pokrojone śliwki oraz gruszki i piecz w piekarniku w 180 stopniach C do zarumienienia.
5. Rozmrożone maliny zmiksuj na mus. Masło orzechowe przełóż do miski i dodaj nieco wody - wymieszaj.
6. Po upieczeniu płatków z owocami podziel danie na porcje i polej musem malinowym, sosem z masła orzechowego, następnie pokrusz ciastka i dodaj miód.
7. Smacznego!