

Zapiekanka z brązowym ryżem i owocami



NATURHOUSE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

jabłko	1 szt
ryż brązowy	50 g
śliwki suszone	4 szt
żurawina	1 łyżka
konfitura	1 łyżka
jajko	1 szt
mleko	1/4 szklanki
kiwi	opcjonalnie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić na kawałki. Ugotowany ryż wymieszać z owocami i łyżką konfitury, a następnie zalać masą z roztrzepanych jajek i mleka, doprawić cynamonem. Całość piec w naczyniu żaroodpornym ok. 15-20 minut.