

# Ryż zapiekany z jabłkami i bananem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 8 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 205 kcal \ B-3 g \ T-5 g \ W-35 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 117 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-20 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ ryż, np. basmati – 1 szklanka (200 g)
- ✓ mleko kokosowe – 1 szklanka (200 g)
- ✓ woda – 1 szklanka (200 g)
- ✓ syrop z agawy lub miód – 2 łyżki (20 g)
- ✓ jabłko – 3-4 sztuki (540 g)
- ✓ banan – 2 sztuki (240 g)
- ✓ sól – 1/4 łyżeczki
- ✓ cynamon – 1 łyżeczka

## Przygotowanie

1. Ryż przełóż do rondelka, zalej mlekiem kokosowym i wodą. Dodaj sól i syrop z agawy. Ugotuj – trzeba pilnować by się nie przypalił! W razie potrzeby podlej wodą.
2. Jabłka zetrzyj na tarce, banany „udeptaj” widelcem.
3. Gdy ryż będzie już ugotowany, połowę wyłóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Na nim ułóż starte jabłka wymieszane z cynamonem. Następnie wyłóż drugą połowę ryżu, a na nim banany.
4. Zapiekaj w piekarniku w 200C przez 20 – 25 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/ryz-zapiekany-z-jablkami-i-bananem/>