



Jabłko pieczone

★★★★★ (17)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

175 kcal / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

129.00 kcal

6.45%



Białko

2.51 g

5.02%



Węglowod.

25.04 g

9.27%



Tłuszcze

3.60 g

5.14%



Błonnik

4.58 g

18.32%

GDA**6.45 %**

Składniki

- Jabłko - 100g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 6g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 5g (1 ¼ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C**KROK 2:** Przygotuj słodkie nadzienie: do miseczki wsyp rodzynek i nasiona słonecznika, zalej miodem. Zamieszaj.**KROK 3:** Jabłko dokładnie umyj i przekrój na pół. Wydrąż gniazda nasienne, a powstałe miejsce wypełnij farszem z rodzynek i słonecznika. Całość posyp cynamonem.**KROK 4:** Jabłka ułóż na blasze (tak aby farsz z znajdował się na górze), wstaw ją do piekarnika. Zapiekaj w temp. 180°C, przez około 20-25 minut.

*Deser idealnie komponuje się z lodami lub serkiem waniliowym.

Smacznego!

