# Jabłka pod jaglaną kruszonką

(4)

50 minut | 12 osób | łatwy

## Wartości odżywcze

**207 kcal** / 1 porcję (108 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **191.42** kcal | **3.03** g | **23.30** g | **10.26** g | **2.07** g | **9.57** % |
| 9.57% | 6.06% | 8.63% | 14.66% | 8.28% | |

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Jabłko - 800g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 ⅓ łyżki stołowej)
- Cukier puder - 40g (8 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 30g
- Cynamon mielony - 1g (¼ łyżeczki)
- Masło ekstra - 80g (16 łyżeczek)
- Cukier brązowy - 50g (10 łyżeczek)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Formę wyłóż papierem do pieczenia.

**KROK 2:** Jabłka obierz i przekrój na ćwiartki, a następnie na mniejsze cząstki. Rozłóż w formie.

**KROK 3:** W średniej misce wymieszaj 75g mąki, cukier puder, oliwę, proszek do pieczenia i jaja. Całość wylej równomiernie na ułożone jabłka i zapiekaj ok. 20 minut. Następnie wyjmij z piekarnika i zwiększ jego temperaturę do 200 stopni.

**KROK 4:** W drugiej misce połącz resztę mąki z cynamonem, z masłem i kaszą. Rozdrobnij całość w palcach tworząc kruszonkę. Dodaj cukier brązowy i wymieszaj. Gotową kruszonką posyp ciasto i piecz kolejne 20 minut.

Podawaj na ciepło z kleksem greckiego jogurtu, lub lodami.

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję