



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 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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: Zacznij od nagrzania piekarnika do 180°C**KROK 2:** Przygotuj słodkie nadzienie: do miseczki wsyp rodzynki 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 utóż na blasze (tak aby farsz 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!

