



## Jabłko pieczone z twarożkiem waniliowym "light"

★★★★★(1)



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**190 kcal** / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                      |                                    |                                   |                            |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>82.82 kcal</b><br>4.14% | Białko<br><b>3.43 g</b><br>6.86% | Węglowod.<br><b>17.42 g</b><br>6.45% | Tłuszcze<br><b>0.57 g</b><br>0.81% | Błonnik<br><b>1.76 g</b><br>7.04% | <b>GDA</b><br><b>4.14%</b> |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jabłko - 300g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Ser twarogowy chudy - 60g (3 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Cukier waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zaczynaj od nagrzania piekarnika do 180°C**KROK 2:** Jabłko dokładnie umyj i odkrój górną część. Wydrąż gniazda nasienne, a powstałe miejsce wypełnij rodzynkami i cynamonem. Przykryj ściętą częścią jabłka i wstaw do piekarnika. Piecz około 25 minut.**KROK 3:** W miseczce rozgnieć ser biały z jogurtem, cukrem brązowym i waniliowym. Wymieszaj.**KROK 4:** Upieczone jabłko lekko przestudź, do środka dodaj twarożek, skrop miodem i podawaj.

Smacznego!

