



Jabłka faszerowane komosą ryżową i bakaliami

★★★★★ (2)

50 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 157.87 kcal 7.89%	Białko 3.01 g 6.02%	Węglowod. 19.71 g 7.3%	Tłuszcze 8.38 g 11.97%	Błonnik 2.67 g 10.68%	GDA 7.89%
--------------------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 450g
- Cytryna - 40g (4 plasterki)
- Mleczko kokosowe - 230g (23 łyżek stołowych)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Jabłka przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne zostawiając ok. 1 cm miąższu. Wierzch skrop cytryną i piecz ok. 45 minut do miękkości.

KROK 2: W tym czasie przygotuj komosę ryżową. Z mleczka kokosowego* zbierz śmietankę i przetóż do miseczki. Komosę przetóż do rondelka, zalej mleczkiem, dodaj szczyptę soli i zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 12-15 minut do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Do ugotowanej kaszy dodaj żurawinę, posiekane orzechy laskowe i miód, dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Upieczone jabłka posyp cynamonem, faszeruj bakaliową kaszą i zwiększaj łyżką kokosowej śmietanki.

Smacznego!

*Użyj mleczka kokosowego z puszki.

