



Jabłko pieczone z twarożkiem waniliowym

★★★★★ (10)



40 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

200 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.28 kcal

4.36%



Białko

3.29 g

6.58%



Węglowod.

17.45 g

6.46%



Tłuszcze

1.12 g

1.6%



Błonnik

1.76 g

7.04%

GDA**4.36 %**

Składniki

- Jabłko - 300g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeły - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Ser twarogowy półtłusty - 60g (3 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Cukier waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zacznij od nagrzania piekarnika do 180°C**KROK 2:** Jabłko dokładnie umyj i odkrój górną część. Wydrąż gniazda nasienne, a powstałe miejsce wypełnij rodzynekami 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!

