



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 pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Ser twarogowy półtłusty - 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: Zaczynij 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!

