



Jabłka pod jaglaną kruszonką

★★★★★(4)

50 minut

12 osób

łatwy

Wartości odżywcze

207 kcal / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 191.42 kcal 9.57%	Białko 3.03 g 6.06%	Węglowod. 23.30 g 8.63%	Tłuszcze 10.26 g 14.66%	Błonnik 2.07 g 8.28%	GDA 9.57%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 800g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Cukier puder - 40g (8 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 30g
- Cynamon mielony - 1g (1/4 łyżeczki)
- Masło ekstra - 80g (16 łyżeczek)
- Cukier brązowy - 50g (10 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Formę wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Jabłka obierz i przekrój na ćwiartki, a następnie na mniejsze części. Rozłóż w formie.

KROK 3: W średniej misce wymieszaj 75g mąki, cukier puder, oliwę, proszek do pieczenia i jaja. Całość wylej równomiernie na ułożone jabłka i zapiekaj ok. 20 minut. Następnie wyjmij z piekarnika i zwiększ jego temperaturę do 200 stopni.

KROK 4: W drugiej misce połącz resztę mąki z cynamonem, z masłem i kaszą. Rozdrobnij całość w palcach tworząc kruszonkę. Dodaj cukier brązowy i wymieszaj. Gotową kruszonką posyp ciasto i piecz kolejne 20 minut.

Podawaj na ciepło z kleksem greckiego jogurtu, lub lodami.

