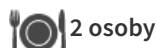




Jabłko pieczone z twarożkiem waniliowym "light"

★★★★★(1)



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

190 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
82.82 kcal	3.43 g	17.42 g	0.57 g	1.76 g	4.14 %
4.14%	6.86%	6.45%	0.81%	7.04%	



Składniki

- Jabłko - 300g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Ser twarogowy chudy - 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: Zaczynij 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!

