



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%



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.

