



Pieczone jabłka z pistacjami i migdałami

★★★★★ (31)

🕒 35 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

193 kcal / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność

110.90 kcal

5.55%

🥚 Białko

1.94 g

3.88%

🍞 Węglowod.

15.31 g

5.67%

🐟 Tłuszcze

5.83 g

8.33%

🌾 Błonnik

2.73 g

10.92%

GDA

5.55 %



Składniki

- Jabłko - 900g
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 36g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućca)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.**KROK 2:** Pistacje obierz, a następnie posiekaj je wraz z migdałami.**KROK 3:** Odkrój 1/3 górnej części jabłek i wytnij gniazda nasienne.**KROK 3:** W rondelku rozpuść masło, dodaj miód, posiekane pistacje i migdały, ziarenka wanilii oraz cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj.**KROK 4:** Tak przygotowaną masę przełóż do jabłek, następnie przykryj je wcześniej ściętą górą i ułóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz przez ok. 20 minut.

Smacznego!

