



## 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 <b>87.28 kcal</b> 4.36%	Białko <b>3.29 g</b> 6.58%	Węglowod. <b>17.45 g</b> 6.46%	Tłuszcze <b>1.12 g</b> 1.6%	Błonnik <b>1.76 g</b> 7.04%	<b>GDA</b> <b>4.36 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Jabłko - 300g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 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:** Zaczynaj 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!

