



Mus jabłkowy

★★★★★ (5)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

131 kcal / 1 porcję (277 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 47.15 kcal 2.36%	🥩 Białko 0.38 g 0.76%	🍞 Węglowod. 12.37 g 4.58%	🌿 Tłuszcze 0.37 g 0.53%	🌾 Błonnik 2.00 g 8%	GDA 2.36 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 1000g
- Woda ciepła - 79.2g (1/3 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka umyj, obierz oraz usuń twarde gniazda nasienne ze środka. Pokrój w kostkę i w trakcie tej czynności skrop sokiem z cytryny, tak aby jabłka nie ściemniały.

KROK 2: Do garnka wlej wodę i wrzuć jabłka. Mieszaj od czasu do czasu, tak aby jabłka się nie przypaliły, doprowadź tak do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i duś 10-15 minut.

KROK 3: Dodaj 1/2 łyżeczki cynamonu. Całość możesz jeszcze potraktować tłuszczem do ziemniaków albo zblendować - tak aby uzyskać jednolity mus.

Smacznego!

