



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jabłko pieczone z twarożkiem waniliowym



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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

