



## Pieczone jabłka z pistacjami i migdałami

★★★★★ (29)



35 minut



6 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**193 kcal** / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>110.90 kcal</b> 5.55%	Białko <b>1.94 g</b> 3.88%	Węglowod. <b>15.31 g</b> 5.67%	Tłuszcze <b>5.83 g</b> 8.33%	Błonnik <b>2.73 g</b> 10.92%	<b>GDA</b> <b>5.55 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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 (sztuka)



### 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!*

