

Błyskawiczny placek z jabłkami

Placek z jabłkami można przygotować bardzo szybko, jeśli spód upiecze się z przygotowanego wcześniej i zamrożonego ciasta. Na gotowy spód wykłada się prażone jabłka ze słoika, a posypkę robi się z brązowego cukru, orzechów włoskich, płatków owsianych i wiórków kokosowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

600 g prażonych jabłek ze słoika
1 łyżka soku z cytryny
1/4 łyżeczki cynamonu
kruchy spód do placka o średnicy 23 cm, upieczony
30 g mąki
50 g brązowego cukru
2 łyżki zimnego masła
25 g orzechów włoskich, posiekanych
20 g płatków owsianych górskich

2 łyżki wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać jabłka z sokiem z cytryny i cynamonem w misce. Rozłożyć je na spodzie. Wymieszać mąkę z cukrem w innej misce. Dodać masło, posiekać je nożem, aż powstaną okruszki. Dodać orzechy, płatki owsiane i wiórki kokosowe. Wymieszać. Posypać nadzienie kruszonką.

2) Piec ciasto 12–15 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 304 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 13 mg cholesterolu, 168 mg sodu, 45 g węglowodanów, 2 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock