

# Gruszki karmelowe z kruszonką

Gruszki są słodkie i soczyste, dlatego świetnie sprawdzają się jako deser. Do pieczenia najlepiej wybierać te twarde.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

155 g mąki  
80 g płatków owsianych górskich  
220 g brązowego cukru  
1 łyżeczka cynamonu  
100 g masła, roztopionego  
20 krówek, pokrojonych na kawałki  
1 łyżka mleka  
3 gruszki, obrane i pokrojone w plasterki

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z płatkami owsianymi, cukrem i cynamonem. Dodać masło i utrzeć, aż powstaną okruszki. Odłożyć 1 szklanekę ciasta. Wylepić resztą ciasta naczynie żaroodporne.

- 2) Wrzucić krówki do rondla, wlać mleko. Podgrzewać na małym ogniu, mieszając, aż powstanie jednolity sos. Zdjąć z ognia.
- 3) Ułożyć gruszki na cieście, połączyć sosem karmelowym. Przykryć odłożonym ciastem.
- 4) Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 598 kcal, 19 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 44 mg cholesterolu, 253 mg sodu, 103 g węglowodanów, 5 g błonnika, 7 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*