

Gruszki z orzechami włoskimi i rodzynkami

W tym przepisie zamiast orzechów włoskich możemy użyć np. płatków migdałowych. A jeśli nie mamy gruszek, można użyć jabłek deserowych i też wyjdzie z tego pyszny i zdrowy deser.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 małe dojrzałe gruszki
30 rodzynek sułtanek
2 łyżki orzechów włoskich, posiekanych
1/2 łyżeczki cynamonu
1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć gruszki przekrojone na pół w okrągłym naczyniu do zapiekania w kuchence mikrofalowej.

2) Wymieszać rodzynki, orzechy i cynamon w misce, a następnie posypać tą mieszaniną gruszki. Wymieszać miód z 2 łyżkami wody i skropić gruszki.

3) Przykryć i piec w kuchence mikrofalowej 8–12 minut na średniej mocy, aż gruszki będą miękkie.

4) Podawać deser skropiony sokiem z dna naczynia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 143 kcal, 1 g białka, 3 g tłuszczów (<1 g NKT), 28 g węglowodanów (24 g cukrów), 3 g błonnika, 6 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock