

Gruszki z żurawinami

Słodki i zdrowy deser, którego przygotowanie zajmuje tylko chwilkę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

800 g gruszek w połówkach, z puszki, odsączonych

450 g sosu żurawinowego z całymi owocami

50 g cukru

2 łyżki soku z cytryny

1/4 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć gruszki przecięciem do góry w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym. Wymieszać w rondlu sos żurawinowy z cukrem, sokiem z cytryny i cynamonem. Podgrzewać, cały czas mieszając, aż cukier się roztopi.

2) Połączyć gruszki sosem. Piec 25–30 minut w temperaturze 180°C,

aż będą gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 243 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 23 mg sodu, 63 g węglowodanów, 3 g błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock