

Jabłka i żurawiny z kruszonką

Smaczny i efektowny deser, który jest niezwykle prosty do przygotowania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g jabłek, obranych i posiekanych
300 g świeżych lub mrożonych żurawin
150 g cukru
90 g płatków owsianych
150 g brązowego cukru
40 g mąki
100 g masła, roztopionego
50 g orzechów pekan, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać jabłka z żurawinami w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym. Posypać cukrem. Wymieszać płatki owsiane z brązowym cukrem, mąką i masłem. Posypać owoce kruszonką.

2) Posypać całość posiekanymi orzechami. Piec około 55 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 456 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 41 mg cholesterolu, 166 mg sodu, 78 g węglowodanów, 4 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock