

# 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*