

Jabłka z kruszonką

Znakomitym dodatkiem do tego deseru są lody, krem lub śmietanka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg jabłek deserowych

50 g masła

35 g mąki

1 łyżka brązowego cukru

65 g płatków śniadaniowych z orzechami i wiórkami kokosowymi

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać i pokroić jabłka na niezbyt małe kawałki. Przełożyć do rondla z 2 łyżkami wody. Przykryć i zagotować na średnim ogniu, następnie zmniejszyć ogień i gotować 5 minut, aż zmiękną.

2) Rozpuścić masło na dużej patelni ustawionej na średnim

ogniu. Dodać mąkę i mieszać minutę. Dodać cukier i mieszać kolejną minutę, a następnie dodać płatki. Rozbić grudki drewnianą łyżką i podsmażyć, ciągle mieszając, 3 minuty, aż mieszanka się przyrumieni.

3) Przełożyć jabłka do miseczek. Ułożyć na wierzchu porcję kruszonki, ozdobić i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 312 kcal, 3 g białka, 12 g tłuszczów (7 g NKT), 49 g węglowodanów (35 g cukrów), 6 g błonnika, 159 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock