

Jabłka zapiekane z cydrem

Proste do przygotowania danie idealne na popołudniową przekąskę. Deser podawany na ciepło z przyjemnym dodatkiem cydru.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 min, do tego pieczenie: 50 min

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 dużych, kwaskowatych jabłek, obranych i pokrojonych w plasterki

2 szklanki cydru lub soku jabłkowego

70 g brązowego cukru

1/4 łyżeczki cynamonu

200 ml śmietanki do kawy lub kremówki

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć jabłka do nasmarowanego naczynia żaroodpornego o pojemności 2 litrów. Wymieszać cydr z brązowym cukrem, połączyć jabłka.

2) Piec 50 minut w temperaturze 180°C. Posypać cynamonem. Podawać na ciepło ze śmietanką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 265 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 20 mg cholesterolu, 33 mg sodu, 56 g węglowodanów, 6 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock