

# Mus z kawałkami jabłek

Mus z kawałkami jabłek to danie, które będzie smakowało całej rodzinie. Lekko doprawione, posiekane jabłka należy dusić, aż zmiękną, a następnie rozgnieść.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

## LICZBA PORCJI:

3 i 1/2 szklanki

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/2 kg kwaskowatych jabłek, obranych i posiekanych  
110 g brązowego cukru  
2 łyżeczki esencji waniliowej  
1 łyżeczka cynamonu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki w rondlu. Przykryć i dusić 30–40 minut, aż jabłka będą miękkie. Mieszać od czasu do czasu.

2) Zdjąć z ognia i rozgnieść jabłka.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1/2 szklanki zawiera: 157 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 7 mg sodu, 40 g węglowodanów, 3 g błonnika, śladowe ilości białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*