

Pyszna sałatka jabłkowa

To zupełnie wyjątkowa sałatka, której przygotowanie jest banalnie proste.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

550 g ananasa z puszki, pokrojonego
4 szklanki pianek marshmallow
1 jajko, roztrzepane
100 g cukru
50 g brązowego cukru
1 łyżka mąki
4 i 1/2 łyżeczki białego octu winnego
225 g bitej śmietany
6 jabłek ze skórką, pokrojonych w kostkę
150 g solonych orzeszków ziemnych, grubo posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Odsączyć ananasa, zachować sok. Włożyć do miski ananasa i

pianki marshmallow. Przykryć i wstawić na kilka godzin do lodówki.

2) Wymieszać w rondlu jajko z białym i brązowym cukrem, mąką, octem i zachowanym sokiem ananasowym. Gotować, aż sos zgęstnieje. Ostudzić. Przykryć i wstawić co najmniej na 4 godziny do lodówki.

3) Połączyć bitą śmietanę ze schłodzonym sosem. Dodać jabłka i orzeszki ziemne do ananasa. Połączyć z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 315 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 18 mg cholesterolu, 93 mg sodu, 47 g węglowodanów, 3 g błonnika, 6 g białka