

# Świąteczne jabłka w karmelu

Zaserwuj dzieciom w święta ten pyszny deser, a z pewnością ci podziękują.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

6 dużych jabłek McIntosh  
6 patyczków np. do lodów  
400 g cukru  
400 ml śmietanki do kawy  
320 ml jasnego syropu kukurydzianego  
100 g masła, pokrojonego w kostkę  
12 krówek, pokrojonych na kawałki

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wyłożyć naczynie żaroodporne pergaminem i nasmarować. Odstawić. Umyć jabłka, wysuszyć. Wbić po jednym patyczku w każde jabłko. Ułożyć jabłka w przygotowanym naczyniu żaroodpornym. Wstawić do lodówki.

2) Wymieszać cukier ze śmietanką, syropem kukurydzianym i masłem w rondlu. Doprowadzić do wrzenia. Gotować 1 godzinę, często mieszać.

3) Zdjąć z ognia. Szybko zanurzyć każde jabłko w gorącym karmelu, a następnie zanurzyć jabłka w kawałeczkach krówek. Przełożyć na blachę i wstawić do lodówki.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 karmelowe jabłko zawiera: 1331 kcal, 58 g tłuszczów (w tym 32 g NKT), 103 mg cholesterolu, 573 mg sodu, 208 g węglowodanów, 7 g błonnika, 6 g białka