



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jabłka faszerowane komosą ryżową i bakaliami



Jabłka faszerowane komosą ryżową i bakaliami

★★★★★ (2)

🕒 50 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 157.87 kcal 7.89%	🍗 Białko 3.01 g 6.02%	📦 Węglowod. 19.71 g 7.3%	🍷 Tłuszcze 8.38 g 11.97%	🌾 Błonnik 2.67 g 10.68%	GDA 7.89%
--	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jabłko - 450g
- Cytryna - 40g (4 plasterki)
- Mleczko kokosowe - 230g (23 łyżek stołowych)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Jabłka przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne zostawiając ok. 1 cm miąższu. Wierzch skrop cytryną i piecz ok. 45 minut do miękkości.

KROK 2: W tym czasie przygotuj komosę ryżową. Z mleczka kokosowego* zbierz śmietankę i przełóż do miseczki. Komosę przełóż do rondelka, zalej mleczkiem, dodaj szczyptę soli i zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 12-15 minut do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Do ugotowanej kaszy dodaj żurawinę, posiekane orzechy laskowe i miód, dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Upieczone jabłka posyp cynamonem, faszeruj bakaliową kaszą i zwieńczaj łyżką kokosowej śmietanki.

Smacznego!

*Użyj mleczka kokosowego z puszki.

