



Pieczone jabłka z pistacjami i migdałami

★★★★★ (31)

35 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

193 kcal / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 110.90 kcal 5.55%	Białko 1.94 g 3.88%	Węglowod. 15.31 g 5.67%	Tłuszcze 5.83 g 8.33%	Błonnik 2.73 g 10.92%	GDA 5.55 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 900g
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 st opni C.**KROK 2:** Pistacje obierz, a następnie posiekaj je wraz z migdałami.**KROK 3:** Odkrój 1/3 górnej części jabłek i wytnij gniazda nasienne.**KROK 3:** W rondelku rozpuść masło, dodaj miód, posiekane pistacje i migdały, ziarenka wanilii oraz cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj.**KROK 4:** Tak przygotowaną masę przełóż do jabłek, następnie przykryj je wcześniej ściętą górą i ułóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz przez ok. 20 minut.

Smacznego!

