

Święta w wersji fit

czyli zdrowe i pyszne pieczone jabłko z bakaliami



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 1 h



Fit and healthy

4 duże jabłka
50 g suchej kaszy jaglanej
30 g rodzynek
30 g żurawiny
6 suszonych śliwek
30 g łyżki orzechów włoskich
50 g orzechów laskowych
Miód
10 g kandyzowanej skórki
pomarańczowej
Cynamon
Mielony kardamon
1 laska wanilii

Kaszę jaglaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a śliwki kroimy w kostkę.

Odcinamy około 1/3 jabłka (część z ogonkiem) i wydrążamy środek, aby pozostała skorupka o grubości ścianek około 1 cm.

Miąższ z wydrążonego jabłka siekamy, mieszamy z kaszą, bakaliami, posiekanymi orzechami, 2 łyżkami miodu, ziarnami wanilii, szczyptą cynamonu i kardamonu.

Farsz nakładamy do jabłek, przykrywamy je odciętą wcześniej częścią, ustawiamy na wyłożonej papierem do pieczenia blasze i piecemy przez około 25 minut w 180°C.

Przed podaniem polewamy miodem.

