

Jabłka na słodko

Słodki i zdrowy deser dla dzieci i dorosłych – jabłka na słodko. Kombinacja rozgrzewającej kaszy jaglanej, soczystych i pysznych jabłek, przeciwzapalnego cynamonu i bogatych w składniki odżywcze orzechów oraz owoców suszonych to rewelacyjne połączenie na zimne i szare „przedzimowe” dni. Idealnie nadaje się nie tylko jako deser, ale również II śniadanie do szkoły lub pracy. A może wyczarujecie wspólnie z młodymi kucharzami w domu jakieś własne nadzienie? Życzymy powodzenia i smacznego!

Jabłka na słodko nadziewane waniliową kaszą jaglaną i orzechami

Składniki:

- 4 niewielkie jabłka
- 1 cm startego świeżego imbiru,
- 2 łyżeczki sproszkowanego cynamonu
- 2 łyżeczki trzcinowego cukru
- 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- bakalie - po garści: orzechy laskowe, rodzynki, siemię lniane
- 1 łyżeczka naturalnej wanilii

Przygotowanie:

1. Nastawiamy piekarnik na temperaturę 180° C.
2. Jabłka przekrawamy w poprzek. Z dolnej części wydrążamy miąższ wraz z pestkami – zostawiamy około 5 mm miąższu od skórki.
3. W misce mieszamy kaszę jaglaną, cynamon, imbir, cukier i bakalie.
4. Dolną część jabłka nadziewamy farszem z kaszy jaglanej i przykrywamy górną częścią.
5. Wstawiamy na ok. 25 minut do piekarnika. Gotowe :).

P. S. Nie wyrzucaj miąższu z jabłek! Możesz z niego przygotować nadzienie do ciasta lub dodać do jogurtu!



Źródło: www.zdrowyprzedszkolak.pl