

Plněná pečená jablka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

192 kalorií , **25 g** cukrů , **8 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnena-pecena-jablka>

Příprava

Troubu předehřejeme na 180° C. Mandle a sušené meruňky nakrájíme ostrým nožem na velmi malé kousky. Med smícháme s ovesnými vločkami, mandlemi a meruňkami. Zalijeme trochou vody a krátce povaříme. Z jablek vykrojíme jadřince, otvor nahoře mírně zvětšíme a slupku po obvodu několikrát nařízneme, aby při pečení nepraskala. Jablka vyplníme náplní a dáme do zapékací misky. Přidáme tolik vody, aby dosahovala zhruba do třetiny výšky jablek. Pečeme v předehřáté troubě 40 minut, doměkka. Podáváme horká.

Ingredience

- ✓ 1 lžíce oloupaných mandlí
- ✓ špetka skořice
- ✓ 30 g sušených meruňek
- ✓ 2 lžíce medu
- ✓ hrst ovesných vloček
- ✓ 4 jablka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Klasika, Návštěva, Dezert, Svačinka