

JESIENNE CIASTO Z JABŁKAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	70	356 kcal	12,5	54	12

Czas biegnie szybko.. Często jako dorośli marzymy o tym, aby wrócić się choć na chwilę do czasów dzieciństwa, kiedy to, życie wypełnione było bez troską, a dom rodzinny jak zwykle, pełen ciepła wypełniony był miłością i wonią potraw powstałych z matczynej ręki. Dlatego dzisiaj zabieram Was w podróż do dzieciństwa, bo choć czasu nie da się wrócić, są zapachy i smaki, których się nie zapomina. Jesienią mój dom zawsze pachniał cynamonem i powidłami śliwkowymi, a mama wypiekała pełną miłości szarlotkę. Teraz prezentuje Wam ją w nieco zdrowszej, ale równie PYSZNEJ wersji :)

SKŁADNIKI

- 450g jabłka
- 3 sztuki jajka
- 20g masło klarowane
- 100g mąka orkiszowa
- 75g płatki owsiane
- 1 łyżka siemę lniane
- 1 łyżeczka cynamon
- 1 łyżeczka proszek do pieczenia
- 50g ksylitol
- 100ml mleko migdałowe

PRZYGOTOWANIE

1. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na kawałeczki.
2. Do miski wlać mleko, dodać jajka, rozpuszczone i wystudzone masło i wymieszać do połączenia składników.
3. Do drugiej miski wsypać mąkę, płatki owsiane, dodać proszek do pieczenia, cynamon, ksylitol, siemę lniane, wymieszać łyżką.
4. Suche składniki dodać do mokrych i wymieszać krótko łyżką do połączenia wszystkich składników. Dodać pokrojone jabłka i znów dokładnie wymieszać.
5. Ciasto przełożyć do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównać. Blaszkę wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 180 stopni C na funkcji góra - dół przez około 50-60 minut.
6. Ciasto po wyjęciu z piekarnika odstawić na około 10-15 minut i po tym czasie wyjąć je z blaszki i



pozostawić do całkowitego ostygnięcia.