

CIĄSTO Z JARZĘBINA

1 porcja = 188 kcal, b = 5 g, t = 3 g, w = 37 g, bł. = 3 g

Do wykonania ciasta będzie Ci potrzebna:

(10 porcji)

- 1 szklanka jarzębiny
- 2 łyżki miodu
- 900 g (5 sztuk) jabłek
- 150 g (1 szklanka) mąki
- 80 g stewii
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- jarzębinę sparz wrzątkiem aby pozbyć się z niej goryczy, odcedź i wymieszaj z miodem
- jabłka obierz i pokrój w ósemki
- teraz przygotuj ciasto
- dobrze wymieszaj ze sobą mąkę, stewię, jajka i proszek do pieczenia
- formę wyłóż papierem do pieczenia, na dno ułóż pokrojone jabłka i jarzębinę, a potem zalej ciastem
- piecz w piekarniku 30-40 minut w 170 stopniach

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>