

Śliwki zapiekane pod owsianą kruszonką

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 350 kcal \ B-7 g \ T-15 g \ W-45 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 157 kcal \ B-3 g \ T-7 g \ W-20 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ masło orzechowe – 3 łyżki (75 g)
- ✓ miód – 2 łyżki (50 g)
- ✓ płatki owsiane górskie – 1/2 szklanki (60 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 4 łyżki (40 g)
- ✓ wiórki kokosowe – 1 łyżka (6 g)
- ✓ śliwki – 12 sztuk (660 g)
- ✓ cynamon – 1 szczypta

Przygotowanie

1. W kąpieli wodnej rozpuść miód i wymieszaj z masłem orzechowym.
2. Gdy masa będzie płynna, wymieszaj z płatkami, mąką i wiórkami kokosowymi (najlepiej zrobić to za pomocą dłoni 😊).
3. W naczyniach żaroodpornych ułóż wydrążone śliwki, posyp cynamonem i kruszonką.
4. Zapiekaj 15-20 minut w 180C, aż kruszonka delikatnie się zarumieni.
5. Możesz podawać na ciepło np. z kleksem z jogurtu waniliowego. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/sliwki-zapiekane-pod-owsiana-kruszonka>