

## Krażki jabłkowe z ciasta francuskiego

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10+15 minut
- 13 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 102 kcal \ B-2 g \ T-6 g \ W-11 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g krążków: 194 kcal \ B-3 g \ T-11 g \ W-21 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ ciasto francuskie – 1 opak. (275 g)
- ✓ jabłko – 2 sztuki (360 g)
- ✓ cukier – do oprószenia
- ✓ cynamon – do oprószenia
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

### Przygotowanie

1. Jabłka pokrój na plasterki i wytnij środki (gniazda nasienne).
2. Ciasto francuskie rozwiń, potnij w paski i owiń plasterki jabłek – przewlekaj przez otwór po gnieździe nasiennym. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Z wierzchu posmaruj rozbitym jajem i posyp cukrem. Piecz ok 20 minut w 190C

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/krazki-jablkowe-z-ciasta-francuskiego/>