

## Ciastka francuskie z jabłkiem

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 15 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 95 kcal \ B-2 g \ T-5 g \ W-11 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ ciasto francuskie – 1 opakowanie (275 g)
- ✓ jabłko – 2 sztuki (360 g)
- ✓ cynamon – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ cukier kokosowy – 2 łyżeczki (12 g)
- ✓ mąka ziemniaczana – 1/2 łyżki (13 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

### Przygotowanie

1. Jabłka obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj z cynamonem, cukrem /erytrolelem i mąką.
2. Ciasto francuskie rozwiń (najlepiej wyjąć je z lodówki 30 minut wcześniej) i pokrój na prostokąty.
3. Wyłóż jabłka i posklejaj w taki sposób, aby powstały trójkąty.
4. Posmaruj rozbitym jajem i piecz w 200C przez 20-23 minuty.
5. Posyp cukrem pudrem lub pudrem z erytrolu

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/ciastka-francuskie-z-jablkiem/>