fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Deser jaglany z pieczonym jabłkiem bez cukru - przepis

Skyr, kasza i jabłko tworzą trzy warstwy. Owoce nadają deserowi naturalną słodycz.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 30 minut

Składniki

Deser

- 50 g kaszy jaglanej
- 1 opakowanie skyru naturalnego, 150 g
- 1 jabłko, 150 g
- 30 g mieszanki orzechów
- ½ łyżeczki cynamonu, 2 g

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu.
2. Rozgrzej piekarnik do 220°C, góra-dół.
3. Umyj jabłko; piecz 20 minut w 220°C. Dopiero po pieczeniu obierz i pokrój. Połącz z cynamonem i pokruszonymi orzechami.
4. W dużej szklance ułóż kolejno skyr, wystudzoną kaszę i jabłko.

Źródło przepisu: https://centrumrespo.pl/przepisy/deser-z-jablkami/