



Jabłka z jeżynami zapiekane pod owsianą kruszonką

Autor: najlepszewkuchni.pl

Jabłka z jeżynami zapiekane pod owsianą kruszonką to smaczny, zdrowy i bogaty w błonnik deser, który świetnie smakuje serwowany z bitą śmietaną lub gałką lodów waniliowych. Poza sezonem można użyć mrożonych jeżyn - nie ma potrzeby ich wcześniejszego rozmrażania.

Przygotowanie

Krok 1

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Połączyć w misce z jeżynami, dodać kardamon i mąkę ziemniaczaną, dokładnie wymieszać. Następnie polać miodem.

Krok 2

Płatki owsiane umieścić w malakserze i chwilę zmiksować, tak, by część płatków się rozpadła, a część została jeszcze w całości. Przełożyć do miski, dodać sok z cytryny, masło i cukier. Ucierać palcami do powstania kruszonki.

Krok 3

Piekarnik rozgrzać do 200°C.

Krok 4

Owoce rozłożyć do 6 kokilek. Posypać kruszonką.

Krok 5

Wstawić do piekarnika i piec około 15 minut, do momentu, aż kruszona będzie miała złotobrązowy kolor.

Danie: **Deser**,

Osób: **5**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 3 jabłka,
- 125 g jeżyn,
- 1 łyżka miodu,
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej,
- ½ łyżeczki kardamonu

Kruszonka owsiana:

- 100 g płatków owsianych,
- 50 g masła łąciate,
- 50 g cukru trzcinowego,
- 1 łyżka soku z cytryny