





Jabłecznik dietetyczny

przepisy.pl



Składniki:

- jabłko - 350 gramów
- słodzik - 1 opakowanie
- cynamon - 1 łyżeczka
- chrupkie pieczywo - 6 sztuk

 15 minut  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Podane składniki wystarczą na 3 porcje. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce.
2. Smażymy bez tłuszczu na rozgrzanej patelni.
3. W szklance rozpuść słodzik w niewielkiej ilości ciepłej wody. Polej jabłka.
4. Dopraw jabłka cynamonem. Jabłka na patelni cały czas mieszaj. Po około 7-10 minutach są gotowe.
5. Pieczywo chrupkie przełóż jabłkami i gotowe. Nasz jabłecznik light!!!
6. Jabłka 100 g około 50 kcal, pieczywo chrupkie (w zależności od rodzaju) około 20 kcal na sztukę, 1 porcja tego wspaniałego jabłeczniaka ma około 100 kcal. Smacznego, pozdrawiam.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl