

Печеные яблоки в духовке с мюсли



На 100 грамм:
Калорийность: **285,88 ккал.**
Белки: **1,64 г.**
Жиры: **24,04 г.**
Углеводы: **15,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenye-yabloki-v-duhovke-s-myusli/>

Крайне удачная вариация на тему печеных яблок! Очень вкусно и полезно!

Ингредиенты:

- яблоки 2
- мюсли 50 г
- сахар 0.25 ч.л
- корица 0.5 ч.л
- имбирь 0.5 ч.л
- соль 0.25 ч.л
- сливочное масло 100 гр

Приготовление:

Яблоки нужно вымыть и удалить сердцевину. Это лучше делать специальным приспособлением и по минимуму. Удалять необходимо очень аккуратно, чтобы случайно не пробить «дно» яблока. Я еще делаю "серпантинные насечки" для красоты, но это не обязательно.

Смешиваем все ингредиенты для начинки.

Распределить по яблокам начинку.

Выложить яблоки в форму. Сюда же налить стакан воды. Форму сверху прикрыть фольгой, закрепив ее по краям. Печь в духовке 40 минут при 180С.

Если печеные яблоки в духовке недостаточно мягкие (это зависит от сорта), удалите фольгу и поставьте их печься еще ненадолго.