

# Яблоки, фаршированные сухофруктами, в меду



На 100 грамм:  
Калорийность: **176.55 ккал.**  
Белки: **1.46 г.**  
Жиры: **3.34 г.**  
Углеводы: **35.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yabloki-farshirovannye-suhofruktami-v-medu/>

## Ингредиенты:

- 6 средних яблок
- изюм – стакана
- сушеная клюква – стакана
- грецкие орехи рубленные – 1/4 стакана
- ванилин – 1 чайная ложка
- кардамон – чайной ложки
- мед – 3 столовых ложек

## Приготовление:

Яблоки вымойте и очистите.

Одно яблоко натрите и смешайте с сухофруктами и орехами, ванилью и кардамоном.

Начините все яблоки приготовленной смесью. Сверху сбрызните каждое яблоко медом.

Выпекайте при 110С 45 минут – 1 час в зависимости от того, насколько хрустящим должно быть яблоко по вкусу.