Запеченное яблоко с сухофруктами и орехами

На 100 грамм:
Калорийность: **230.15 ккал.**
Белки: **1.92 г.**
Жиры: **4.46 г.**
Углеводы: **46.55 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennoe-yabloko-s-suhofruktami-i-orehami/

Замечательный десерт, которым вы можете побаловать своих родных в наступившие холода. Запеченные яблоки, фаршированные сухофруктами и орехами с карамелью, готовятся очень просто и быстро, а выглядят весьма оригинально.

Ингредиенты:
- яблоки крупные 2 шт
- курага 6 плодов
- чернослив 6 плодов
- изюм 2 ст. л
- орехи грецкие 2 ст. л
- мед 3 ст. л
- сахар 6–8 ст. л
- лимон 0,5 шт

Приготовление:
Яблоки разрезать пополам и чайной ложкой выскрести сердцевину, чтобы получились корзиночки со стенками 0,5 сантиметра. Зубочисткой сделать несколько проколов по яблокам.
Смазать яблоки лимонным соком (чтобы не темнели).
Посыпать яблоки 2 столовыми ложками сахара, выложить на застеленный пергаментной бумагой противень и поставить в предварительно разогретую до 160 градусов духовку ориентировочно на 20 минут. Чашечки должны сохранить форму, но яблоко должно стать мягким.

Вынуть яблоки из духовки по готовности. "Помять" орехи. Сухофрукты откинуть на дуршлаг, смешать с орехами и медом.
Разложить смесь в яблочные корзиночки.
В небольшой кастрюле нагреть 4–6 ложек сахара с 1–2 ложками воды. Как только карамель начнет темнеть, немедленно полить ей яблоки.