

## Запеченные яблоки с орехами



На 100 грамм:  
Калорийность: **35.47 ккал.**  
Белки: **0.3 г.**  
Жиры: **0.3 г.**  
Углеводы: **7.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-yabloki-s-orehami/>

### Ингредиенты:

- яблоко 4 шт
- грецкие орехи (или миндаль, фундук, пеканы) рубленые 1/2 стакана
- корица+мускатный орех+гвоздика+ имбирь - 2 ч. л
- коричневый сахар - 1 ст. л
- мед
- яблочный сидр или сок
- сливочное масло

### Приготовление:

Яблоки разрежьте напололам и выложите в блюдо для запекания.

Намажьте мед на яблоки. Грецкие орехи нарубите и смешайте с коричневым сахаром, специями. Этой смесью присыпьте яблоки.

В конце выложите по кусочку сливочного масла на каждую половинку яблока. Выпекайте при 190С, пока яблоки не покоричневеют и не пропекутся.