

Jabłka zapiekane z płatkami owsianymi

składniki:

2 jabłka np. odmiany szara reneta
4 łyżki płatków owsianych
1 łyżka suszonej żurawiny
1 łyżeczka cynamonu
2 orzechy włoskie
2 łyżki syropu klonowego lub cukru trzcinowego
sok z cytryny lub limonki
opcjonalnie: wanilia lub cukier waniliowy lub ziarenka z wanilii
propozycja podania: z jogurtem naturalnym

sposób przygotowania:

1. Jabłka dokładnie umyj.
2. Wierzch jabłek zetnij w 1/4 wysokości jabłka.
3. Ogryzek wyjmij przy pomocy łyżeczki, najlepiej do melona. Uważaj, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek.
4. Wymieszaj płatki owsiane z żurawiną, cynamonem i pozostałymi dodatkami. Włóż farsz do środka.
5. Skrop całość od góry sokiem z limonki lub cytryny.
6. Na wierzch połóż pokrojone orzechy, polej syropem lub posyp cukrem.
7. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.
8. Każde jabłko przykryj "pokrywką" z odciętej części.
9. Jabłka układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika.
10. Piecz przez ok. 30 minut, ale dokładna długość pieczenia zależy od stopnia dojrzałości jabłek, trzeba po prostu sprawdzać.
11. Gotowe jabłka polej przed zjedzeniem jogurtem naturalnym.

Muffinki z ulubionymi dodatkami

składniki:

2 szklanki mąki pszennej
200 ml mleka
100 g. masła
2 jajka
3/4 szklanki cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody
1 łyżeczka cukru waniliowego

Sposób przygotowania:

1. Rozpuść masło, dodaj po kolei mleko i jajka.
2. W drugiej misce połącz składniki suche.
3. Do suchych składników dodaj mokre, dokładnie wymieszaj.
4. Do ciasta dodaj ulubione dodatki (ziarna, rodzyнки, żurawinę, kawałki gorzkiej czekolady), wymieszaj dokładnie.
5. Ciasto nałóż do natłuszczonych lub wyścielonych papilotkami foremek.
6. Piecz ok. 20-25 minut w temp. 180 st.C.