

II ŚNIADANIE

PIECZONE JABŁKO Z BUDYNIEM



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



30min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1 duże jabłko	270g
1/2 szkl. mleka 2%	125ml
1/4 opak. budyniu waniliowego, Belbake	10g
1 łyżka erytrolu	10g
1/2 łyżki płatków migdałowych	7g

279 kcal B: 6,9g W: 57,7g T: 7,3g

 2,31 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1 duże jabłko	270g
1/2 szkl. mleka 2%	125ml
1/4 opak. budyniu waniliowego, Belbake	10g
1 łyżka erytrolu	10g
1 łyżka płatków migdałowych	14g

322 kcal B: 8,4g W: 71g T: 10,6g

 2,66 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1 duże jabłko	270g
1/2 szkl. mleka 2%	125ml
1/4 opak. budyniu waniliowego, Belbake	10g
1 łyżka erytrolu	10g
1,5 łyżki płatków migdałowych	21g

364 kcal B: 9,9g W: 77,7g T: 14,1g

 3,01 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Z jabłka odciąć wierzch i delikatnie wydrążyć gniazdo nasienne.
2. Do 25ml mleka wsypać budyń i erytrol. Dokładnie wymieszać.
3. Pozostałe mleko zagotować w garnku. Do gotującego się mleka wsypać rozpuszczony budyń z erytrem i mieszać aż zgęstnieje (nie gotować).
4. Gotowy budyń przełożyć do wydrążonego jabłka. Z wierzchu posypać płatkami migdałowymi. Piec w temp. 180 stopni przez ok. 20 min.