




## Lekka szarlotka

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

płatki owsiane lub mix różnych  
płatków - 100 g  
siemię lniane - 50 g  
jabłka - 3 szt.  
cydr lub woda - 50 ml

cynamon - 1 1/2 łyżka  
miód - 3 łyżka  
białko jaja - 2 szt.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jabłka obieramy ze skóry i kroimy w kostkę. Wrzucamy do rondla i zalewamy cydrem lub wodą. Gotujemy, aż jabłka zaczną puszczać sok. Dodajemy cynamon. Dusimy jeszcze chwilę. Odlewamy na sicie, przekładamy do miski i odstawimy do wystygnięcia. Następnie dodajemy miód i dokładnie mieszamy.

**KROK 2:** Płatki owsiane mieszamy z siemieniem lnianym. Połowę wykładamy dno formy do tarty. Jabłka równo wykładamy na mix płatków i siemienia.

**KROK 3:** Z białek ubijamy sztywną pianę i za pomocą łyżki nakładamy na jabłka. Całość posypujemy zmieszanyimi płatkami owsianymi z siemieniem lnianym. Piekarnik nagrzewamy na 180 stopni i pieczemy 20 - 25 minut.