




Amarantusowe jabłuszko

 annika


Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

Jabłka - 4 szt.

Siemię Iniane - 2 łyżka

Ziarno amarantusa - 1/2 szklanka

Bakalie - 1 garść

Miód - 1 do smaku

Dodatkowe info:

Do masy amarantusowej można dodawać np. cynamon, syrop z agawy, czarnuszkę, inne owoce. Zamiast "surowych" ziaren amarantusa można użyć poppingu czyli ekspandowanych ziaren, gotowych do użycia bez gotowania. Wówczas czas pieczenia pozostaje bez zmian.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłka dokładnie myjemy, odcinamy "kapełuszki" z ogonkiem i usuwamy gniazda nasienne

KROK 2: Amarantus gotujemy w lekko osolonej wodzie zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu (około 35 minut aż ziarna spęcznieją).

KROK 3: Ugotowany szarłat mieszamy z miodem (syropem klonowym) i wybranymi bakaliami. Napelniamy tym nadzieniem jabłuszka. Przykrywamy jabłka "kapełuszkami" i układamy w naczyniu żaroodpornym, lekko podlewając wodą aby owoce nie popękały. Zapiekamy przez pół godziny w 200 st.