Cynamonowe żytnie leniwe z jabłkiem i cynamonem

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- twaróg - 100 g
- mąka żytnia pełnoziarnista - 3 łyżka
- białko jajka - 1 szt.
- ksylitol - 2 łyżka
- cynamon - 2 łyżka
- laska cynamonu - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- orzechy włoskie - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: twaróg ugniatamy widelcem, dodajemy ksylitol, cynamon, mąkę i białko- dokładnie mieszamy

KROK 2: ciasto przekładamy na deskę (delikatnie podsypujemy mąką), ugniatamy w wałeczek- kroimy w romby

KROK 3: gotujemy w garnku wodę z dodatkiem laski cynamonowej, do gotującej się wody wrzucamy kluseczki- czekamy aż się wynurzą (ok 3-4 min)

KROK 4: gotowe kluseczki przekładamy na talerz, ścieramy na nie jabłko, posypujemy cynamonem i orzechami włoskimi