




Jabłka pod pierzynką bez cukru

 biogol

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 1 porcja

Składniki:

jabłka pokrojone w kostkę - 1 kg

inulina w proszku - 100 g

płatki owsiane - 100 g

cynamon - płaska - 1 łyżka

masło lub olej kokosowy bezwonny
- 100 g

sok z cytryny - kilka kropel -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni Celsjusza. Pokrojone jabłka skrapiamy sokiem z cytryny i zasypujemy cynamonem, łyżką inuliny, mieszamy. Przekładamy do naczynia żaroodpornego. Do miksera wrzucamy składniki pierzynki: płatki owsiane, masło pokrojone w kostkę, inulinę. Lekko miksujemy do połączenia się składników. Posypujemy jabłka. Naczynie wkładamy do piekarnika i zapiekamy ok. 30-35 minut.