




Wega jabłkowa szarlotka amarantusowo-migdałowa

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

amarantus ekspandowany - 6 łyżka cynamon - 2 łyżeczka
banan - 1 szt. płatki migdałowe - 1 garść
jabłko - 1 szt. migdały - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: banana obieramy, blendujemy razem z łyżeczką cynamonu, amarantusem i płatkami migdałowymi.

KROK 2: zblendowane składniki przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy do pieczenia- tworzymy tzw. "miscozka"

KROK 3: jabłko obieramy i trzemy na tarce, po czym nadziewamy naszą "miscozka"

KROK 4: wierzch posypujemy cynamonem oraz dekorujemy przekrojonymi na pół migdałami i suszoną morelą (opcjonalnie)
całość pieczemy w 175 stopniach przez 20 min, po czym odkładamy do ostudzenia