

Płatki ryżowe z prażonym jabłkiem i cynamonem

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 minut

Liczba porcji: 1

Czas gotowania: 10 minut

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ćwiartki

1. W naczyniu umieścić nóż. Wsypać 120 g płatków ryżowych, 300 g mleka, gotować – temperatura 90°C, czas 7 min, prędkość 1.
 2. Ugotowane płatki przełożyć do miseczek, odstawić w ciepłe miejsce.
 3. W naczyniu umieścić ć nóż, włożyć małe 2 jabłka pokrojone na ćwiartki. Rozdrobnić – czas 10 s, prędkość 6.
 4. Dodać 1 łyżeczkę klarowanego masła oraz ½ łyżeczki cynamonu, podgrzewać – temperatura 100°C, czas 3 min, prędkość 1.
 5. Uprażone jabłka ułożyć na płatkach ryżowych, posypać płatkami migdałowymi i suszoną żurawiną. Można dodatkowo polać sosem z jogurtu naturalnego i syropu klonowego.
-

Wskazówki :

Kaloryczność dania: 505 kcal

B / T / W: 10,5 g / 15,1 g / 83,3 g