PEČENA JABOLKA Z NADEVOM IZ OREHOV IN MEDU

4 večja kisla jabolka
2 žličke kisle smetane
4 žličke masla
1 žlica medu
0,5 žličke cimeta
3 žlice zmletih orehov (2g na otroka)
sladka smetana

Priprava

Jabolka temeljito operemo in z žličko izdolbemo peščišče (pazimo, da jabolka ne preluknjamo). V skledi zmešamo med, cimet, kislo smetano in orehe. Sestavine dobro premešamo in z nadevom napolnimo jabolčne vdolbine.

Pečico segrejemo na 180° C. Z maslom namastimo pekač in vanj zložimo nadevana jabolka, ki jih za približno 20 minut potisnemo v pečico. Po potrebi v pekač med pečenjem nalijemo malo tople vode.

Sladko smetano stepemo z električnim mešalnikom in z njo okrasimo vrhnji del jabolk. Na koncu potresemo s ščepcem cimeta, meda in še vroče serviramo.

Prednosti

Jabolka so pravo malo skladišče vitaminov, saj vsebujejo vitamine A, B, B2, B3, B6, H in C. Poleg tega jim ne manjka koristnih snovi, kot so kalij, natrij, fosfor, kalcij, magnezij, žveplo, klor, železo, mangan, baker, aluminij, jod, bor in silicij. Jabolka so torej eno izmed najbolj dostopnih in najbolj zdravih sadežev, ki pomagajo pri izboljšanju odpornosti telesa. Nahranijo nas z zdravilnimi snovmi in kot pravi star pregovor "Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran".