

PRZEPISY NA ZDROWE PRZEKĄSKI Z WYKORZYSTANIEM JABŁEK

CIASTKA OWSIANE Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Składniki:

- 2 średnie jabłka (najlepiej słodkie)
- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 1 jajko
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju roślinnego/stopionego masła
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Jabłka zetrzeć do większej miski na tarce o dużych oczkach. Jajko roztrzepać widelcem i przelać do jabłek. Całość dokładnie wymieszać i następnie dodać płatki, cynamon oraz olej lub masło. Wszystko razem wymieszać za pomocą łyżki i odstawić na maksymalnie 15 minut, aby płatki spęczniały. Po tym czasie z masy uformować kulki o wielkości niewielkiego orzecha włoskiego. Każdą z nich spłaszczyć oraz ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ciastka piec w rozgrzanym piekarniku przez około 15-20 minut w 180 stopniach.

SMACZNEGO 😊

ZIELONE SMOOTHIE



Składniki:

- banan
- jabłko
- 2 garści szpinaku
- pomarańcza
- szklanka wody

Przygotowanie:

Jabłko obrać ze skórki, wszystkie owoce pokroić na kawałki. Szpinak umyć i zmiksować razem z owocami oraz wodą.

SMACZNEGO 😊

źródło <https://www.fabrykasyli.pl/diety/najlepsze-przepisy-na-zdrowe-przekaski-z-wykorzystaniem-jablek>

zdjęcie źródło <https://www.glodni.pl/wp-content/uploads/2025/08/najzdrowsze-zielone-smoothie-17-przepisow-na-boost-energii.jpg>

JABŁKA POD CHRUPIĄCĄ KRUSZONKĄ



Składniki:

- 2 średnie jabłka
- sok z cytryny
- łyżeczka miodu
- łyżeczka cynamonu
- 5 łyżeczek masła
- 5 łyżek płatków migdałowych
- 3 łyżki mąki orkiszowej
- 2 łyżki cukru trzcinowego

Przygotowanie:

Jabłka obrać, pokroić w kostkę. Wymieszać z sokiem z cytryny, miodem i cynamonem. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Przygotować kruszonkę: wymieszać masło, płatki migdałowe, mąkę oraz cukier i wyłożyć na jabłka. Piec w nagrzanym do 180°C piekarniku przez ok. 25 minut.

SMACZNEGO 😊

źródło <https://www.fabrykasyly.pl/diety/najlepsze-przepisy-na-zdrowe-przekaski-z-wykorzystaniem-jablek>

zdjęcie źródło <https://cdn.aniagotuje.com/pictures/articles/2018/09/127234-v-1080x1481.jpg>