

Страви з яблук

**А ви знали що..**

Родзинки допомагають впоратися людям, що страждають на мігрень і депресію, налагоджує сон і покращує загальний стан організму.

Домашні пісні млинці з яблуками і п'яними родзинками



40 хв



4 порції

**Складові:**

- 2 яблука
- 50 г родзинок
- 1 склянка борошна
- 1 склянка води
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 1 ст. ложка вина
- 2 ст. ложки рослинної олії
- 3 ст. ложки цукру
- 1 пакетик ванільного цукру
- 1 ст. ложка меду
- щіпка соди та солі

Спосіб приготування:

1. Замочіть родзинки у вині.
2. У попередньо просіяне борошно додайте 1 ст. ложку цукру, сіль, соду і ваніль.
3. Тонким струменем влийте воду і лимонний сік, постійно помішуючи, додайте рослинну олію і знову перемішайте.
4. Приготуйте млинці на розігрітій сковороді, обсмажуючи з двох сторін 2 хвилини.
5. Яблука очистіть від шкірки і середінок і поріжте дрібними кубиками.
6. Обсмажте яблука на рослинній олії 3 хвилини, потім посипте цукром і перемішайте.
7. Змішайте родзинки з яблуками, викладіть начинку на млинець і скрутіть трубочкою або конвертиком.
8. Приготовлені млинці викладіть на блюдо, полийте медом або топленим шоколадом і подавайте на стіл.

— Порада за рецептом —

Не поспішайте і дайте сковороді добре прогрітися, інакше тісто стане вбирати занадто багато масла, і млинці вийдуть жирними.

**А ви знали що...**

Яблука містять багато заліза та забезпечують гарний колір обличчя і надають шкірі природне здорове сяйво.

Яблучні мафіни з карамельними шапочками

45 хв



12 порцій

**Складові:**

- 1,5 склянки борошна
- 2 яйця
- 5 невеликих яблук
- 0,5 склянка цукру
- 1 ст. ложка цукрової пудри
- 0,5 склянки рослинної олії
- 1 ч. ложка розпушувача
- 1 пакетик ванільного цукру
- щіпка солі

Спосіб приготування:

1. Змішайте яйця з цукром і рослинною олією.
2. Додайте просіяне борошно, розпушувач, сіль і перемішайте.
3. Одне яблуко очистіть від шкірки, потріть на крупній тертці і додайте в тісто.
4. Форми застелите вкладишами, змащуючи їх маслом і викладіть в них тісто 2/3 частини.
5. Решту яблук так само очистіть від шкірки, розріжте на половинки і кожну з них надріжте тонкими смужками.
6. Викладіть яблука на мафіни, посипте цукровою пудрою і випікайте в розігрітій до 180 градусів духовці 30 хвилин.
7. При бажанні посипте корицею і подавайте на стіл.

Порада за рецептом

Тісто для мафінів слід не вимішувати і не збивати, а саме змішати, не роблячи зайвих рухів.

Страви з яблук

**А ви знали що..**

Малина корисна не тільки при простудних захворюваннях, але і при проблемах з серцево-судинною системою, розладах зору. Так як в складі ягоди є вітамін А.

**Яблука запечені
з ягодами**

30 хв



5 порцій

**Складові:**

- 4-5 яблук
- 100-150 г ягід – малина, смородина, чорниця (за смаком)
- 3 ст. л. цукрової пудри
- 2 ч. л. меду

Спосіб приготування:

1. Помийте яблука, видаліть серцевину не розрізаючи.
2. Опустіть яблука в окріп на 1-2 хвилини.
3. Ягоди потрібно помити і просушити.
4. Потім додайте в середину яблук мед, наповніть ягодами і викладіть у форму для запікання.
5. Готуйте в розігрітій до 180 градусів духовці 15-20 хвилин.
6. Приготовлені яблука посипте цукровою пудрою і подавайте на стіл.

Порада за рецептом

Вибирайте яблука не дуже кислі, оскільки при готуванні вони стають ще кисліше.