

Запечённые яблоки с творогом

Запечённые яблоки с творогом получаются мягкими, с лёгкой кислинкой и нежной творожной начинкой внутри. Мякоть яблока становится почти прозрачной и тает во рту, а творог сверху слегка подрумянивается. Вкус получается сбалансированным — сладость яблока хорошо сочетается со сливочностью начинки. Благодаря этому десерт нравится даже тем, кто обычно не любит творог в чистом виде.

Порций: 4 порции

Подготовка: 15 мин

Готовка: 30 мин

Всего: 45 мин

Состав запечённых яблок с творогом (на 4 порции)

☐ Яблоки	4 шт. (около 600 г)	☐ Изюм	30 г
☐ Творог нежирный	200 г	☐ Корица	2 г
☐ Мёд	30 г	☐ Ванилин	1 г
☐ Яйцо куриное	1 шт.		

Как приготовить запечённые яблоки с творогом

- 1 Разогрейте духовку до 190 градусов.
- 2 Промойте яблоки и срежьте верхушку, аккуратно удалите сердцевину ложкой.
- 3 Разомните творог вилкой, добавьте яйцо и мёд, тщательно перемешайте.
- 4 Добавьте изюм, корицу и ванилин в творожную массу, снова перемешайте.
- 5 Наполните каждое яблоко творожной начинкой с горкой.
- 6 Выложите яблоки в форму для запекания и накройте срезанными верхушками.
- 7 Влейте на дно формы немного воды, чтобы яблоки не подгорели.
- 8 Запекайте яблоки 25-30 минут до мягкости и золотистой корочки.
- 9 Остудите яблоки 5-10 минут перед подачей.

Как подавать запечённые яблоки с творогом

Подавайте запечённые яблоки с творогом тёплыми, сразу из духовки. Они отлично подходят на завтрак или как лёгкий десерт после ужина. Яблоки хорошо сочетаются с мёдом, нежирной сметаной или щепоткой орехов. При подаче можно присыпать их корицей для дополнительного аромата.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Используйте сладкие яблоки без кожуры и уберите изюм из начинки

Диабет

Замените мёд на заменитель сахара и уменьшите количество изюма

Гипертония

Не добавляйте соль и используйте минимум мёда в начинке

Цистит

Ограничьте количество изюма, чтобы не раздражать мочевого пузыря

Гастрит

Выбирайте сладкие яблоки без кожуры и уберите изюм из рецепта

Частые вопросы при приготовлении запечённых яблок с творогом

Сколько времени занимает приготовление запечённых яблок с творогом?

На подготовку начинки уходит около 10 минут. Ещё 25-30 минут занимает запекание в духовке. Благодаря этому весь процесс укладывается примерно в 40 минут.

Какие яблоки лучше использовать для запекания?

Лучше всего подходят плотные сладко-кислые яблоки, например, сорта Голден или Симиренко. Такие яблоки хорошо держат форму и не превращаются в кашу при запекании.

Почему яблоки развалились при запекании?

Скорее всего, сердцевина была вырезана слишком глубоко или яблоки готовились слишком долго. Поэтому важно оставлять достаточно мякоти у дна и следить за временем в духовке.

Можно ли готовить это блюдо без яйца?

Можно, заменив яйцо небольшим количеством йогурта для связки начинки. При этом текстура творожной массы станет чуть более мягкой.

Сколько можно хранить готовые запечённые яблоки?

Храните их в холодильнике не более двух суток в закрытом контейнере. Перед подачей яблоки можно слегка разогреть в духовке или микроволновке.

Можно ли заморозить это блюдо?

Замораживать запечённые яблоки не стоит, так как после разморозки текстура становится водянистой. Лучше готовить блюдо порциями непосредственно перед подачей.

Чем ещё можно дополнить начинку?

Помимо изюма подойдут орехи, курага или немного тёртого шоколада. Такие добавки делают вкус десерта более насыщенным.