

MANZANAS HORNEADAS

Ingredientes:

- 6 manzanas
- 1/3 de taza de arándanos secos ó pasas de uva
- 2 Cucharadas de Almendra picada tostada (ó nuez)
- 1 Cucharada de Germen de Trigo (ó cereal All Bran)
- 1 Cucharada de Azúcar
- ½ cucharita de canela molida
- 2 pizcas de nuez moscada molida
- 2 Cucharadas de miel de abeja
- 1 Cucharada de mantequilla derretida
- ½ taza de jugo de manzana
- ¼ de taza de agua

Preparación:

1. A las manzanas se les quita el centro con un pelador o cuchillo de manera que se retira el rabito de ambos lados y las semillas quedando agujeradas de lado a lado.
2. Se acomodan las manzanas en un traste para el horno.
3. En otro plato se revuelven los arándanos, la almendra, el germen, el azúcar, la canela, la nuez moscada, la miel de abeja, y la mantequilla. Con esta mezcla se rellenan las manzanas.
4. En la base de las manzanas se agrega el jugo y el agua. Se tapa con papel aluminio y se hornean a 180°C o 350°F durante 20 a 40 minutos hasta que se sienta suave la fruta.
5. Se sirve la manzana caliente o fría bañada con los jugos que soltó.

Notas:

Las manzanas se hornean con cáscara aunque al final si se desea se le puede retirar.

Nota 2

