



Şekersiz Elma Suflesi

Pratik ve sağlıklı sufle

4 Adet Elma

50 G Kırık Çiğ Fındık Veya Çiğ
Badem

50 G Kuş Üzümü

1 Adet Limon

¼ Muskat

Elmaları baş kısımlarından kesin ve çekirdeklerini çıkartarak içini boşaltın. Biraz limon suyu sürüp bekletin. Kırık fındık, kuş üzümü, limon kabuğu, limon suyu ve ¼ muskat rendesini karıştırın ve eşit şekilde elmaların içine doldurun.

Elmaların kapaklarını kapatın. Elmaları bir fırın kabına veya tepsisine alın.

160°C fırında 25-30 dakika pişirin.

...

Biraz tat eklemek isterseniz bal ve tarçınla servis edebilirsiniz.