

## **Słodkie jeżyki z goździkami**

### **Składniki:**

- 6 dojrzałych jabłek,
- kilkanaście goździków przyprawowych,
- 2 łyżeczki cukru waniliowego.

### **Sposób przygotowania:**

Z umytych jabłek usunąć gniazda nasienne. Wsypać do środków po 1/3 łyżeczki cukru waniliowego. Każde jabłko ponabijać równomiernie z wierzchu goździkami, tak by przypominały jeżyka. Owoce wstawić na ok. 20 min do gorącego piekarnika. Wyjąć, gdy jabłka będą miękkie. Podawać na gorąco.

Źródło: "Mini Poradnik - Dbaj o zdrowie - Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce" Wyd. Centrum Onkologii - Instytut