

Baked Apples

Servings: 4 (1 apple each)

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 4 medium apples
- ¼ cup raisins
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 2 tablespoons honey or maple syrup

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. Oil an 8-inch square baking dish.

STEP 2: Cut ¼ inch off the bottom of each apple so it will sit flat. Remove the cores without cutting through the apple, leaving about ½ inch base. Place the apples upright in the prepared baking dish.

STEP 3: Mix raisins, cinnamon, and honey or maple syrup in a small bowl. Spoon ¼ of the raisin mixture into the center of each apple.

STEP 4: Bake until the apples are soft, about 30 minutes. Serve warm.



QUICK TIPS

- **Nutrition Booster:** Add nuts, seeds and/or low-fat yogurt.
- **Did you know?** Apples contain vitamin C, fiber and are low in calories.
- **Try this!** For a lower-sugar option, try baking without raisins and/or the sweetener.

Táo nướng

Khẩu phần: 4 người (1 quả cho mỗi người)

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa cà phê dầu
- 4 quả táo cỡ vừa
- ¼ chén nho khô
- 2 thìa cà phê quế xay
- 2 thìa canh mật ong hoặc siro lá phong

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Quét dầu vào đĩa nướng vuông có kích thước 8 inch.

BƯỚC 2: Cắt ¼ inch phần dưới của quả táo để mỗi quả dễ dựng thẳng đứng. Bỏ lõi sao cho không cần cắt rời cả quả táo, để lại phần cùi táo còn khoảng ½ inch. Đặt táo thẳng vào đĩa nướng đã chuẩn bị.

BƯỚC 3: Trộn nho khô, quế và mật ong hoặc siro lá phong trong một bát nhỏ. Múc ¼ hỗn hợp nho khô này vào giữa mỗi quả táo.

BƯỚC 4: Nướng cho tới khi táo mềm, khoảng 30 phút. Thường thức khi còn ấm.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại hạt cứng, hạt khô và/hoặc sữa chua ít béo.
- **Bạn có biết?** Táo chứa vitamin C, chất xơ và rất ít calo.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Để món ăn không quá ngọt, hãy thử nướng táo mà không cho nho khô và/hoặc chất tạo ngọt.