

**DZIEŃ JABŁKA  
28 WRZEŚNIA**



# JABŁKA

Dlaczego warto jeść jabłko?

Jabłko, dzięki walorom smakowym oraz dostępności przez niemal cały rok, są jednym z najpopularniejszych owoców w codziennej diecie Polaków. Polska jest największym w UE producentem jabłek i 3 największym na świecie! Jabłko są głównym polskim owocem eksportowym.

Jabłko są niskokaloryczne i stanowią źródło cennych związków. Odznaczają się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, pektyn, witaminy C, beta-karotenu (prowitaminy A) oraz związków polifenolowych – naturalnych przeciwutleniaczy.

wiersz L. Krzemienieckiej pt. „Jabłko”:

WNIOŚY DZIECI Z SADU KOSZYK  
PRZEPEŁNIONY: JABŁEK ŻÓŁTYCH,  
JABŁEK KRAŚNYCH, JABŁUSZEK  
ZIELONYCH. TERAZ TRZEBA JABŁKA  
DOBRZE POUKŁADAĆ I POMYŚLEĆ,  
KTÓRE JABŁKO DO CZEGO SIĘ NADA.  
KTÓRE DO ZJEDZENIA, KTÓRE DO  
PIECZENIA, KTÓRE ZNÓW NA  
MARMOLADĘ, KTÓRE DO SUSZENIA.





**DZIEŃ JABŁKA  
28 WRZEŚNIA**

## **DROŻDZÓWKI JABŁUSZKA**

**Składniki na ok. 34 sztuki:**

- 920 g mąki pszennej tortowej
- 28 g drożdży suchych
- 500 ml letniego mleka
- 8 żółtek
- 200 g cukru
- 200 g masła, roztopionego
- jabłka 4 sztuki (ok 800g)
- cynamon mielony
- jedno roztrzymane jajko do posmarowania babeczek
- cynamon laski

Przesianą mąkę pszenną wymieszać z suchymi drożdżami, dodać resztę składników i wyrobić, pod koniec dodając roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, odpowiednio długo, by było miękkie i elastyczne. Uformować z niego kulę, włożyć do oprószonej mąką miski, odstawić w ciepłe miejsce, przykryte ściereczką, do podwojenia objętości (około 1,5 godziny). W tym czasie można przygotować jabłka, obrać, pokroić w kostkę, poddusić na małej ilości wody, dodać cynamon. Laski cynamonu przeciąć na mniejsze kawałki (będą to ogonki naszych „jabłuszek”). Przygotować formę do muffinek (używałam dużej formy na muffiny) – gniazda wysmarować masłem i oprószyć mąką; nadmiar mąki strzepać. Można też gniazda formy wyłożyć papilotkami. Wyrośnięte ciasto krótko wyrobić. Z ciasta formować kulki o wadze ok 50 g każda, lekko spłaszczyć, na środku ułożyć 1 łyżkę prażonych jabłek i zamknąć wokół niej ciasto. Włożyć do foremki na muffinki, łączeniem do dołu. W każdą kulkę wetknąć kawałek kory cynamonu, wciskając aż do samego dna gniazda. Pozostawić do ponownego wyrośnięcia do podwojenia objętości (około 30 minut). Po wyrośnięciu ciasto posmarować roztrzymanym jajkiem. Drożdżówki piec w temperaturze 180° przez około 25 minut. Wyjść, przestudzić.

Uwagi: z ciastem bardzo dobrze się pracuje, jest miękkie i elastyczne. Moje jabłka były bardzo słodkie, nie dosładzałam ich podczas duszenia. Laski cynamonu nie są najtańsze, z jednej laski zrobiłam ok. 6-8 ogonków. Można je zastąpić np. goździkami robiąc małe ogonki.

źródło: [mojewypieki.com](http://mojewypieki.com)





**DZIEŃ JABŁKA  
28 WRZEŚNIA**

## **CIASTECZKA SEROWE Z JABŁKIEM**

Składniki na ok. 55 sztuk

- 500 g mąki pszennej
- 500 g twarogu półtłustego lub tłustego
- 250 g masła
- 8 g cukru wanilinowego lub cukru pudru
- 6 jabłek średniej wielkości ok 1 kg
- cukier puder do oprószenia



Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w ósemki. Mąkę wyrobić z twarogiem, masłem i cukrem wanilinowym do połączenia i powstania gładkiego ciasta. Schłodzić w lodówce przez 60 minut. Następnie ciasto rozwałkować na grubość ok. 3 mm delikatnie podsypując mąką. Wykroić szklanką kółka jak na pierogi. Na każde kółko nałożyć kawałek jabłka, złożyć na pół i skleić w rogach. Ciasteczka układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując nieduże odstępy. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 25 minut. Ciasteczka serowe wyjąć, przestudzić na kratce. Po przestudzeniu posypać cukrem pudrem.

źródło: [mojewypieki.com](http://mojewypieki.com)



**DZIEŃ JABŁKA  
28 WRZEŚNIA**



## **PIECZONE JABŁKA Z FARSZEM Z KASZY JAGLANEJ Z ŻURAWINĄ**

### **Składniki:**

- kasza jaglana 50 g (sucha)
- mleko 100 ml
- żurawina suszona 30 g
- przyprawy, cynamon, kardamon
- jabłka 6 małych jabłek

Kaszę jaglaną dokładnie wypłucz. Wsyp do garnka i dodaj 100 ml mleka. Gotuj na małym ogniu do całkowitego wchłonięcia mleka. Gdy kasza będzie gotowa dodaj do niej żurawinę oraz przyprawy. Jabłka umyj, odkrój górę a ze środka delikatnie wykrój gniazdo nasienne. W powstałe miejsce włóż farsz z kaszy, przykryj odkrojoną częścią jabłka. Piecz ok 25-40 minut w 180 stopniach. Czas pieczenia zależy od wielkości i odmiany jabłka.

