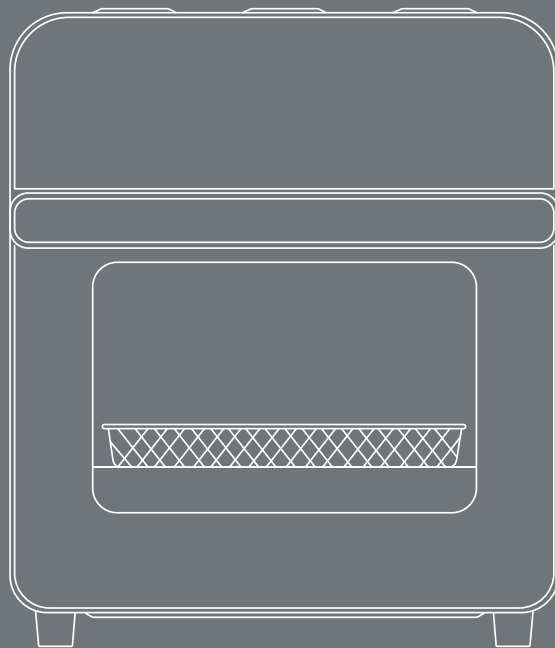


w

книга рецептов

WOLLMER

Аэрогриль
AF205 Monolith





СОДЕРЖАНИЕ

Закуски

Пицца с тунцом	3-4
Чесночные гренки с сырным соусом	5-6
Джерки из мяса птицы	7-8
Запеченные овощи под сырной шапочкой	9-10
Картофель фри с куриными наггетсами	11-12

Мясо

Баранина с овощами, запеченная в рукаве..	13-14
Шашлык из свинины	15-16
Ребрышки в медово-горчичном соусе	17-18
Классические мясные стейки	19-20
Мясо по-французски	21-22

Птица

Курица «Капрезе»	23-24
Буженина из бедра индейки	25-26
Курица гриль	27-28
Салат А-ля Цезарь с курицей	29-30
Крылышки барбекю	31-32

Рыба

Лосось с овощами	33-34
Гриль-тунец с брокколи и томатами	35-36
Белая рыба с лимоном и тимьяном	37-38

Десерты

Йогурт с ягодами	39-40
Сырники по-домашнему	41-42
Булочки с корицей	43-44
Творожная запеканка	45-46
Шарлотка с яблоками	47-48

ПИЦЦА С ТУНЦОМ

Вам понадобятся:

- Готовое дрожжевое тесто для пиццы - 200 г
- Консервированный тунец в собственном соку - 180 г
- Томатный соус для пиццы - 2 ст. ложки
- Моцарелла - 100 г
- Помидоры - 2 шт.
- Красный лук - ½ шт.
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Соль, перец, итальянские травы (по вкусу)



Как готовить?

1. Раскатайте тесто на пергаментной бумаге до нужного размера.
2. Нанесите томатный соус на тесто, оставляя небольшие края.
3. Выложите сверху тунец, нарезанные помидоры и кольца красного лука.
4. Посыпьте тертым моцареллой, сбрызните оливковым маслом и приправьте солью, перцем и итальянскими травами.
5. Перенесите пиццу с пергаментом на решетку.
6. Готовьте при 180°C, автопрограмма «Пицца», 10–12 минут, до золотистой корочки теста и расплавленного, слегка подрумяненного, сыра.

КБЖУ на порцию (130 г):

Калории: ~300 ккал

Белки: ~20 г

Жиры: ~15 г

Углеводы: ~30 г



Время приготовления:

25 минут

ЗАКУСКИ

ГРЕНКИ С ЧЕСНОКОМ И СЫРНЫМ СОУСОМ

Вам понадобятся:

- Ржаной хлеб (4-6 ломтиков)
- Чеснок - 2 зубчика
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Сметана - 2 ст. ложки
- Майонез - 2 ст. ложки
- Тертый сыр - 100 г
- Соль, перец (по вкусу)



Как готовить?

1. Натрите чеснок и смешайте с оливковым маслом.
2. Намажьте хлеб чесночной смесью и запекайте при 220°C в аэрогриле 3-5 минут, автопрограмма «Жарка».
3. Для соуса смешайте сметану, майонез, тертый сыр, соль и перец.
4. Подавайте гренки с соусом.

КБЖУ на порцию (3 гренки):

Калории: ~250 ккал

Белки: ~8 г

Жиры: ~18 г

Углеводы: ~15 г



Время приготовления:

20 минут

ДЖЕРКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ

Вам понадобятся:

- Куриное филе или филе индейки - 500 г
- Соевый соус - 4 ст. ложки
- Вустерширский соус - 2 ст. ложки
- Чеснок - 2 зубчика
- Мед - 1 ст. ложка
- Черный перец (по вкусу)
- Нитритная соль - 1/4 ч. ложки



Как готовить?

1. Нарезьте мясо птицы на полоски толщиной 3-5 мм.
2. Смешайте соевый соус, вустерширский соус, тертый чеснок, мед, черный перец и нитритную соль.
3. Замаринуйте мясо на 6-12 часов в холодильнике.
4. Разогрейте аэрогриль до 70°C, выложите мясо на решетку и сушите 6-8 часов, периодически переворачивая, автопрограмма «Сушка».
5. После сушки остудите и храните в герметичном контейнере.

КБЖУ на порцию (100 г):

Калории: ~230 ккал

Белки: ~45 г

Жиры: ~5 г

Углеводы: ~5 г



Время приготовления:

20 часов (из них 30 минут активной готовки)

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С СЫРНОЙ ШАПОЧКОЙ

Вам понадобятся:

- Цукини - 1 шт.
- Помидоры - 2 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Сыр моцарелла - 100 г
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Соль, перец, орегано (по вкусу)



Как готовить?

1. Овощи нарежьте крупными кольцами.
2. Выложите на противень, посолите, поперчите, полейте оливковым маслом.
3. Сверху посыпьте моцареллой и орегано.
4. Готовьте при 180°C, автопрограмма «Гриль», около 12 минут.

КБЖУ на порцию (240 г):

Калории: ~220 ккал

Белки: ~12 г

Жиры: ~14 г

Углеводы: ~18 г



Время приготовления:

20 минут

КАРТОФЕЛЬ ФРИ С КУРИНЫМИ НАГГЕТСАМИ

Вам понадобятся:

- Картофель - 3 шт.
- Куриное филе - 300 г
- Панировочные сухари - 50 г
- Яйцо - 1 шт.
- Соль, перец, паприка (по вкусу)



Как готовить?

Картофель фри:

1. Картофель нарежьте полосками, посолите, поперчите и добавьте паприку.
2. Положите во вращающуюся корзину, готовить при 220°C, автопрограмма «Картошка фри», около 15 минут.

Наггетсы:

1. Куриное филе нарежьте кусочками, посолите и поперчите.
2. Обваляйте в яйце и панировочных сухарях.
3. Выложите на решетку аэрогриля, готовьте при 200°C, автопрограмма «Грудка», около 10-12 минут, периодически переворачивая.

Подавайте картофель с наггетсами и соусом по вкусу.

КБЖУ на порцию (425 г):

Калории: ~400 ккал

Белки: ~30 г

Жиры: ~15 г

Углеводы: ~58 г



Время приготовления:

40 минут

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННАЯ В РУКАВЕ

Вам понадобятся:

- Баранина (лопатка или шея) — 400 г
- Лук — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Перец болгарский — 1 шт.
- Помидоры — 2 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Сметана — 2 ст. ложки
- Соль, перец, прованские травы (по вкусу)
- Растительное масло — 1 ст. ложка
- Кулинарный рукав для запекания



Как готовить?

1. Баранину нарежьте крупными кусками, посолите, поперчите, добавьте прованские травы.
2. Лук нарежьте кольцами, морковь — соломкой, перец — крупными кусками, помидоры — дольками, чеснок измельчите.
3. В миске смешайте баранину, овощи, добавьте сметану и растительное масло.
4. Переложите все в кулинарный рукав, завяжите и выложите на решетку аэрогриля, предварительно его разогрев до 200°C.
5. Готовьте при 200°C, около 60–70 минут, периодически проверяя готовность мяса.
6. За 15 минут до готовности вытащите баранину, разрежьте рукав и поставьте обратно в аэрогриль, для образования корочки.

КБЖУ на порцию (180 г):

Калории: ~420 ккал

Белки: ~32 г

Жиры: ~22 г

Углеводы: ~18 г



Время приготовления:

1,5 часа

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

Вам понадобятся:

- Свинина (шея или карбонад) - 500 г
- Лук - 2 шт.
- Соль, черный перец (по вкусу)
- Сок лимона - 2 ст. ложки



Как готовить?

Маринад:

1. Лук натрите на терке.
2. В миске смешайте натертый лук, соль, перец и сок лимона.
3. Свинину нарежьте кубиками (около 2 см), добавьте в маринад и перемешайте.
4. Оставьте мариноваться мясо на 4–5 часов в холодильнике (или на всю ночь).

Приготовление:

1. Нанижите замаринованное мясо на шампуры.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
3. Установите шампуры на вертел аэрогриля.
4. Готовьте при 200°C, автопрограмма «Шашлык» с вращающимся вертелом, около 20–25 минут, периодически проверяя готовность мяса.
5. Когда мясо подрумянится и станет мягким, снимите шампуры с вертела и подавайте горячим.

КБЖУ на порцию (200 г мяса):

Калории: ~250 ккал

Белки: ~30 г

Жиры: ~15 г

Углеводы: ~1 г



Время приготовления:

35 минут

РЕБРЫШКИ В МЕДОВО-ГОРЧИЧ- НОМ СОУСЕ

Вам понадобятся:

- Свиные ребра - 1 кг
- Мед — 3 ст. ложки
- Горчица (дижонская или дижонская с медом) — 2 ст. ложки
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль, черный перец (по вкусу)
- Оливковое масло — 1 ст. ложка (по желанию)



Как готовить?

Подготовка ребрышек:

1. Удалите излишки жира и пленку с обратной стороны ребер.
2. Нарежьте ребра на порционные куски, если они слишком большие для корзины аэрогриля.

Маринад:

1. В небольшой миске смешайте мед, горчицу, измельченный чеснок, соль и перец.
2. Натрите ребра полученным маринадом со всех сторон.
3. Оставьте мариноваться минимум на 30 минут, можно на 1–2 часа для более насыщенного вкуса.

Приготовление в аэрогриле:

1. Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Выложите ребра в сетчатую корзину аэрогриля в один слой. Вставьте на нижний уровень поддон для жира.
3. Готовьте при 200°C около 20–25 минут, периодически переворачивая ребра.

Проверка готовности:

1. Ребра должны быть золотистыми снаружи и мягкими внутри.
2. Если необходимо, увеличьте время приготовления на 5–10 минут, проверяя готовность, чтобы мясо легко отделялось от костей.

КБЖУ на порцию (100 г):

Калории: ~250 ккал

Белки: ~20 г

Жиры: ~18 г

Углеводы: ~5 г



Время приготовления:

45 минут

КЛАССИЧЕСКИЕ МЯСНЫЕ СТЕЙКИ

Вам понадобятся:

- Мясо для стейков (говядина или свинина, толщиной около 2,5 см) - 350 г
- Соль, перец (по вкусу)
- Чеснок - 2 зубчика
- Розмарин или тимьян (по вкусу)
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Лимонный сок - 1 ч. ложка



Как готовить?

1. С помощью ребристой части кухонного молотка слегка отбейте стейки.
2. Мясо посолите и поперчите с обеих сторон. Можно слегка натереть чесноком.
3. Добавьте розмарин или тимьян, немного сбрызните оливковым маслом и лимонным соком, оставьте на 5 минут для маринования.
4. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
5. Выложите стейки на решетку.
6. Готовьте при 200°C 8 минут с каждой стороны для прожарки Медиум. Стейк будет с розовым центром и равномерно прожаренным по краям. В зависимости от размера стейка может понадобится больше или меньше времени.
7. После приготовления дайте стейку отдохнуть - заверните в фольгу на 10 минут.

КБЖУ на порцию (для говядины, 150 г):

Калории: ~225 ккал

Белки: ~25 г

Жиры: ~12,5 г

Углеводы: ~0 г



Время приготовления:
30 минут

МЯСО

МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Вам понадобятся:

- Свинина (карбонад или шея) — 500 г
- Лук — 1 шт.
- Помидоры — 2 шт.
- Сыр твердый — 100 г
- Майонез — 2-3 ст. ложки
- Соль, перец (по вкусу)



Как готовить?

1. Мясо нарежьте ломтиками, отбейте, посолите, поперчите.
2. Выложите на пергамент в глубокий противень или на решетку.
3. Сверху положите лук кольцами, помидоры, немного майонеза, тертый сыр.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
5. Готовьте при 180 °С, автопрограмма «Гриль», 25–30 минут до румяной корочки.

КБЖУ на порцию (250 г):

Калории: ~410 ккал

Белки: ~30 г

Жиры: ~30 г

Углеводы: ~6 г



Время приготовления:

35 минут

КУРИЦА «КАПРЕЗЕ»

Вам понадобятся:

- Куриная грудка — 2 шт. (примерно по 250–300 г)
- Помидоры — 1–2 шт.
- Моцарелла (шар или нарезка) — 100 г
- Соль, перец (по вкусу)
- Итальянские травы / базилик (по вкусу)
- Оливковое масло — 1 ч. ложка (по желанию)



Как готовить?

Подготовка грудки:

1. Сделайте на каждой грудке 5–6 глубоких поперечных надрезов (не до конца).
2. Посолите, поперчите, при желании сбрызните оливковым маслом и посыпьте прованскими травами.

Начинка:

1. Нарежьте помидоры и моцареллу тонкими ломтиками.
2. В каждый надрез вложите по ломтику сыра и помидора.

Готовка:

1. Выложите грудки на решетку или в форму, подходящую для аэрогриля.
2. Готовьте при 200°C, автопрограмма «Грудка», 15–18 минут, до расплавления сыра и готовности мяса.
3. При необходимости — готовьте еще 2–3 минуты при 200°C для румяной корочки.

КБЖУ на порцию:

Калории: ~320 ккал

Белки: ~35 г

Жиры: ~18 г

Углеводы: ~4 г



Время приготовления:

25 минут

ПТИЦА

БУЖЕНИНА ИЗ БЕДРА ИНДЕЙКИ

Вам понадобятся:

- Филе бедра индейки — 1 кг
- Паприка молотая — 1 ч. ложка
- Соль и перец (по вкусу)
- Чеснок — 2 зубчика
- Соевый соус — 1 ст. ложка
- Оливковое масло — 1,5 ст. ложки



Как готовить?

1. Надрежьте поперек филе бедра индейки.
2. Смешайте паприку, соевый соус, оливковое масло, мелко нарезанный чеснок, соль и перец.
3. Равномерно распределите маринад по филе. Сверните филе в рулет и обвяжите его шпагатом или кулинарной нитью.
4. Заверните рулет в фольгу, в противень налейте воду высотой 1 см.
5. Запекайте в аэрогриле при температуре 200°C в течение 40 минут.
6. После приготовления дайте мясу остыть до комнатной температуры.

КБЖУ на 100 г:

Калории: ~290 ккал
Белки: ~30 г
Жиры: ~17 г
Углеводы: ~3 г



Время приготовления:
60 минут

КУРИЦА ГРИЛЬ

Вам понадобятся:

- Целая курица - 1,2 кг
- Чеснок — 3 зубчика
- Оливковое масло — 2 ст. ложки
- Соевый соус — 2 ст. ложки
- Паприка — 1 ч. ложка
- Соль, черный молотый перец
(по вкусу)



Как готовить?

1. Курицу натрите солью, перцем и паприкой.
2. Чеснок измельчите, смешайте с оливковым маслом и соевым соусом. Обмажьте курицу этой смесью.
3. Оставьте мариноваться на 1–2 часа в холодильнике.
4. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
5. Установите курицу на вертел в аэрогриль, используйте фиксаторы (вилки).
6. Готовьте при температуре 220°C, автопрограмма «Курица», около 1–1,5 часа, в зависимости от веса курицы.
7. Проверьте готовность: если из курицы выделяется светлый сок, она готова. Если розовый, жарьте птицу еще 10 минут.

КБЖУ на порцию (200 г курицы):

Калории: ~250 ккал

Белки: ~30 г

Жиры: ~14 г

Углеводы: ~1 г



Время приготовления:

1 час 40 минут

ПТИЦА

САЛАТ А-ЛЯ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ

Вам понадобятся:

- Куриная грудка - 200 г
- Листья салата романо или айсберг - 100 г
- Пармезан - 30 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Багет или хлеб - 50 г
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Яйцо - 1 шт.

Соус:

- Майонез - 1 ст. ложка
- Горчица - 1 ч. ложка
- Лимонный сок - 1 ч. ложка
- Оливковое масло - 1 ч. ложка
- Тертый пармезан - 1 ч. ложка



Как готовить?

Курица

Посолите, поперчите куриную грудку и обжарьте в аэрогриле при 200°C, автопрограмма «Грудка», около 10-15 минут до золотистой корочки. Предварительно разогрейте аэрогриль.

Сухари

Багет нарежьте кубиками, сбрызните оливковым маслом и обжарьте в аэрогриле при 180°C 5-7 минут до хрустящей корочки.

Салат

Листья салата порвите руками или нарежьте кулинарными ножницами.

Соус

В миске смешайте майонез, горчицу, лимонный сок, оливковое масло и тертый пармезан. Хорошо перемешайте до однородности.

Сборка

На тарелке выложите салат, нарезанную курицу, сухари, полейте соусом и посыпьте тертым пармезаном.

КБЖУ на порцию (240 г):

Калории: ~350 ккал

Белки: ~35 г

Жиры: ~22 г

Углеводы: ~10 г



Время приготовления:

35 минут

КРЫЛЫШКИ БАРБЕКЮ

Вам понадобятся:

- Куриные крылышки — 600 г
- Соус барбекю — 4 ст. ложки
- Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Черный перец — по вкусу
- Сухой чеснок — $\frac{1}{2}$ ч. л.



Как готовить?

1. Крылья разрежьте на фаланги, промойте, обсушите.
2. Смешайте с солью, перцем, чесноком и 2 ст. ложками соуса барбекю. Маринуйте 30 минут.
3. Разогрейте аэрогриль до 200 °С.
4. Выложите на решетку, готовьте 10 минут при 200°C, автопрограмма «Грудка», переверните, готовьте еще 8–10 минут.
5. Смажьте оставшимся соусом, готовьте еще 3–5 минут до карамелизации.

КБЖУ на порцию (330 г):

Калории: ~370 ккал

Белки: ~28 г

Жиры: ~27 г

Углеводы: ~6 г



Время приготовления:

25 минут

ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

Вам понадобятся:

- Лосось - 400 г
- Брокколи - 100 г
- Цветная капуста - 100 г
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Соль, перец, лимон (по вкусу)



Как готовить?

1. Лосось посолите и поперчите, сбрызните оливковым маслом.
2. В аэрогриле установите вращающуюся корзину, выложите брокколи и цветную капусту. Готовьте при 180°C, автопрограмма «Гриль», 10-15 минут.
3. Лосось поместите на решетку и готовьте при 180°C, автопрограмма «Рыба», около 15 минут.

КБЖУ на порцию (310 г):

Калории: ~300 ккал

Белки: ~25 г

Жиры: ~18 г

Углеводы: ~8 г



Время приготовления:

25 минут

ГРИЛЬ-ТУНЕЦ С БРОККОЛИ И ТОМАТАМИ

Вам понадобятся:

- Стейк тунца - 200 г
- Брокколи - 100 г
- Помидоры - 2 шт.
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Лимон, соль, перец (по вкусу)



Как готовить?

1. Стейк тунца посолите, поперчите, сбрызните лимоном и оливковым маслом.
2. Брокколи разделите на соцветия, помидоры нарежьте кружочками.
3. Готовьте тунца при 180°C, автопрограмма «Гриль», 12-15 минут. Овощи выложите рядом и готовьте вместе.

КБЖУ на порцию (260 г):

Калории: ~280 ккал

Белки: ~35 г

Жиры: ~15 г

Углеводы: ~10 г



Время приготовления:

20 минут

БЕЛАЯ РЫБА С ЛИМОНОМ И ТИМЬЯНОМ

Вам понадобятся:

- Филе рыбы - 200 г
- Лимон - 1/2 шт.
- Тимьян (по вкусу)
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Соль, перец (по вкусу)



Как готовить?

1. Рыбу посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом.
2. Выложите на решетку аэрогриля и посыпьте тимьяном.
3. Готовьте при 180°C, автопрограмма «Рыба», около 15 минут.

КБЖУ на порцию (130 г):

Калории: ~220 ккал

Белки: ~25 г

Жиры: ~12 г

Углеводы: ~2 г



Время приготовления:
20 минут

ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ

Вам понадобятся:

- Молоко 3,2% - 500 мл
- Натуральный йогурт, без добавок - 1 ст. ложка
- Мед (по вкусу)
- Ягоды: клубника, малина, черника



Как готовить?

1. Молоко подогрейте до температуры около 40–45°C.
2. В теплое молоко добавьте 1 ст. ложку натурального йогурта и хорошо перемешайте.
3. Перелейте смесь в емкость для йогурта и установите в аэрогриль.
4. Готовьте при 40°C, автопрограмма «Йогурт», 8 часов.
5. После завершения приготовления, остудите йогурт. Перед употреблением добавьте ягоды и мед по вкусу.

КБЖУ на порцию (130 г):

Калории: ~100 ккал

Белки: ~6 г

Жиры: ~5 г

Углеводы: ~10 г



Время приготовления:
10 часов (из них 5 минут
активной готовки)

СЫРНИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ

Вам понадобятся:

- Творог 5% или 9% - 400 г
- Яйцо - 1 шт.
- Сахар - 50 г
- Ванильный сахар - 10 г
- Мука пшеничная- 80 г



Как готовить?

1. В миске соедините творог, яйцо, сахар и ванильный сахар.
2. Постепенно добавляйте муку, тщательно перемешивая до получения однородного теста.
3. Сформируйте из теста небольшие сырники и обваляйте их в муке.
4. Выложите сырники на пергаментную бумагу в сетчатую корзину аэрогриля.
5. Готовьте при температуре 180°C в течение 15 минут, переверните при необходимости.

КБЖУ на порцию (1 сырник):

Калории: ~100 ккал

Белки: ~8 г

Жиры: ~4 г

Углеводы: ~8 г



Время приготовления:

30 минут

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Вам понадобятся:

- Тесто слоеное - 200 г
- Сахар - 2 ст. ложки
- Корица - 1 ч. ложка
- Масло сливочное - 50 г
- Сметана - 3 ст. ложки



Как готовить?

1. Тесто раскатайте в прямоугольник.
2. Растопите сливочное масло, добавьте сахар и корицу, перемешайте.
3. Намажьте смесью тесто, сверните в рулет и нарежьте на кусочки.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
5. Выложите булочки в аэрогриль, готовьте при 180°C, автопрограмма «Выпечка», около 12 минут.
6. После выпечки, полейте сметаной для кремовой текстуры.

КБЖУ на порцию (82 г):

Калории: ~280 ккал

Белки: ~4 г

Жиры: ~16 г

Углеводы: ~28 г



Время приготовления:
30 минут

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вам понадобятся:

- Творог (не влажный) - 500 г
- Яйца - 2 шт.
- Сахар - 3 ст. ложки
- Манка - 3 ст. ложки
- Ванильный сахар - 1 ч. ложка
- Соль - щепотка
- Сметана - 2 ст. ложки



Как готовить?

1. В миске соедините творог, яйца, сахар, манку, ванильный сахар и соль. Хорошо перемешайте до однородной массы.
2. Выложите смесь в форму, подходящую для аэрогриля.
3. Готовьте в аэрогриле при 180°C, автопрограмма «Выпечка», около 30 минут, пока запеканка не станет золотистой и не застынет.

КБЖУ на порцию (180 г):

Калории: ~300 ккал

Белки: ~18 г

Жиры: ~15 г

Углеводы: ~30 г



Время приготовления:
35 минут

ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобятся:

- Яйца — 3 шт.
- Сахар — 100 г
- Мука — 120 г
- Разрыхлитель — 1 ч. л.
- Яблоки — 2-3 шт.
- Корица — по вкусу



Как готовить?

1. Взбейте яйца с сахаром до пышности.
2. Добавьте муку с разрыхлителем, перемешайте.
3. Яблоки нарежьте дольками и посыпьте корицей, выложите на дно формы, залейте тестом.
4. Выпекайте при 180 °С ,автопрограмма «Выпечка», около 30 минут. Проверьте готовность шпажкой.

КБЖУ на порцию (115 г):

Калории: ~170 ккал

Белки: ~4 г

Жиры: ~4 г

Углеводы: ~30 г



Время приготовления:
40 минут

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]



WOLLMER