



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Γέμιση

2 μήλα (300g περίπου), αποφλοιωμένα σε κύβους

150g βατόμουρα

1 κουταλ σούπας ζάχαρη καρύδας ή μαύρη ζάχαρη

3 κουταλ σούπας νερό

Επικάλυψη

150g ή 1 ½ φλιτζάνι αλεσμένα αμύγδαλα (αλεύρι αμυγδάλου)

3 κουταλ σούπας λάδι

1 κουταλ γλυκού μελάσα / μέλι

1 κουταλ σούπας ζάχαρη καρύδας ή μαύρη ζάχαρη

1½ κουταλ γλυκού τζιντζερ

1 κουταλ γλυκού ανάμεικτα μπαχαρικά (πχ.μοσχοκάρυδο)

μια πρέζα αλάτι

ΟΔΗΓΙΕΣ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180C. Προσθέστε τα φρούτα, τη ζάχαρη καρύδας και το νερό σε μια κατσαρόλα. Αφήστε να σιγοβράσουν για 5-8 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Για να φτιαχτεί η επικάλυψη προσθέτουμε όλα τα συστατικά, εκτός από το λάδι και ανακατέψτε. Προσθέστε το λάδι μέχρι το μείγμα να ενωθεί.

Μόλις τα φρούτα είναι μαλακά, τοποθετήστε τα σε ένα πυρέξ και από πάνω προσθέστε το μίγμα με τα αμύγδαλα .Βάλτε το σε φούρνο στους 180C και ψήστε για 8-10 λεπτά μέχρι η κρούστα να γίνει τραγανή.

Ταιριάζει και με παγωτό.

Απολαύστε το! Καλές γιορτές σε όλους!

Αναστασία Σιατήρα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

Λάρισα, Όγλ 3α
Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220
[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

<https://www.facebook.com/Siatira>