

Fit, zdrowa szarlotka!



Autor: **poprostupycha**
Przepisów: **36** Ocena: **501**



> 6 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 130 g zmielonych płatków owsianych błyskawicznych
- 2 łyżki otrębów
- 80 g mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżki miodu
- 50 g zimnego masła lub oleju kokosowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 duże jajko
- szczypta cynamonu
- 1,5 kg jabłek

Sposób przygotowania:

- 1 Płatki owsiane mielimy na pył w zamykanym blenderze, przesypujemy do miski, dodajemy pozostałe składniki i zagniatamy kruche ciasto. Wkładamy je na 15 minut do lodówki.



- 2 W tym czasie obieramy jabłka, ścieramy je na tarce, przekładamy do garnka. Dusimy pod przykryciem, na małym ogniu przez minimum 10 minut, pod koniec dodajemy cynamon (ja nie słodziłam swoich jabłek bo same w sobie były bardzo słodkie). Ciasto dzielimy na dwie części, wałkujemy obie w kształt prostokąta (o wymiarach mojej keksówki), podsypujemy lekko mąką, przekładamy do małej foremki, (u mnie keksówka 10 x 20), nakładamy uprażone jabłka, przykrywamy drugą częścią ciasta. Piec przez 25-30 minut w temp. 180 stopni.



Twoje notatki do przepisu:

