

Hozzávalók:

3 közepes alma (kb. 40 dkg), 4-5 dl víz, fél citrom leve, csipetnyi só, kb. 3 evőkanál kristálycukor, 3-4 szegfűszeg, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 1-1,5 dl tejföl, 2 csapott evőkanál finomliszt

1. Az almát meghámozzuk, félbehasítjuk, csumáját kimetsszük, húsát nagyobb, de egyforma kockákra vagy cikkekre vágjuk. Kis lábasba szórjuk, annyi - 4-5 deci - vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi.
2. Fél citrom kifacsart levével ízesítjük, csipetnyit megsózzuk, a cukorral édesítjük, a szegfűszeggel fűszerezzük, nagy lángon fölforraljuk, majd lefődjük, és kis lángon kb. 10 perc alatt puhára főzzük.
3. A tejfölt a liszttel simára keverjük, néhány (5-6) evőkanálnyit az alma főzőlevéből hozzáadunk, simára dolgozzuk, és átszűrjük. Ezután egyszerre, kevergetve az almához öntjük, 1-2 percig forraljuk, ezalatt leve mártásszerűen besűrűsödik.
4. Készíthetjük befőttből is, aminek a levét is fölhasználjuk, és annyi vízzel hígítjuk, hogy 4-5 deci legyen belőle.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 176 kcal • fehérje: 2,4 gramm • zsír: 4,5 gramm • szénhidrát: 33,1 gramm • rost: 1,0 g rost, koleszterin: 15 milligramm

Könnyen elkészíthető.

Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

Egész évben főzhetjük.