



Hozzávalók:

12 alma, 1 rúd fahéj

a tálaláshoz:

sűrű natúr joghurt (házi vagy görög joghurt)

1. Az almákat megmossuk, meghámozzuk, kicsumázzuk és cikkekre vágjuk. Egy akkora tűzálló tálba rakjuk, hogy éppen elférjenek két sorban egymáson és beledugjuk a fahéjat is. Vagy az edény fedelével vagy alufóliával szorosan letakarjuk.
2. Sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 1 óra 30 perc alatt megsütjük.
3. Egy kicsit hűlni hagyjuk, majd miután a fahéjat kidobtuk belőle, krumplitörővel vagy merülőmixerrel pürévé keverjük. Kis üvegekbe töltve hűtőszekrényben tároljuk. Reggel csak megmelegítjük, tálkákba kanalazzuk, s 1-1 kanálka joghurtot halmozunk rájuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, joghurt nélkül, önmagában fogyassza.

4 főre

Elkészítési idő: bő 2 óra

Egy adag: 150 kcal