



### Hozzávalók:

4 szép nagy alma (legjobb hozzá a zöldalma), 6 evőkanál kristálycukor (valódi barna cukor vagy méz is lehet), egy-egy késhegynyi őrölt fahéj és reszelt szerecsendió  
a tetejére:  
4 kiskanál mascarpone natúr krémsajt vagy tejszínhab

1. Az almákat meghámozzuk, félbehasítva magházukat kiemeljük, húszakat pedig cikkekre vágjuk, egy almát 8 cikkre. A cukrot közepes méretű lábasba szórjuk a fűszerekkel együtt, és közepes lángon, kevergetve világosbarnára pirítjuk, azaz karamellizáljuk. Vigyázzunk, nehogy túlpirítsuk, mert akkor keserű lesz.
2. Az almát beleszórjuk, elkeverjük, majd kb. fél deci vizet öntünk rá. Közepes lángon 7-8 percig pároljuk, ezalatt az alma megpuhul, leve pedig elfő a vízzel együtt; szinte csak a cukor marad rajta. Közben olykor-olykor megkeverjük, de az is jó, ha a lábast megrázogatjuk.
3. Amíg puhul 4 leveses- vagy teáscsészét, illetve pudingformát folpackkal kibélelünk, vagyis a folpackból 4 lapot vágunk, és öklünkkel egy pillanat alatt a csészék belsejébe nyomjuk. (Kis formák helyett egy nagyobbba is tölthetjük.) Nem kell túl precízen, mert csak arra szolgál, hogy a desszertet majd könnyebben kiemelhessük belőle.
4. A puha almát szűrőlapáttal beletesszük, karamellás levét rácsorgatjuk. Kicsit hűlni hagyjuk, majd hűtőszekrénybe tesszük, míg kissé megdermed. Tálaláskor tányérra borítjuk, a folpackot lehúzzuk róla, és a karamellás alma tetejére egy-egy kanálka mascarpone sajtot vagy tejszínhabot halmozunk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + dermedés

Egy adag: 192 kcal • fehérje: 0,5 gramm • zsír: 0,5 gramm • szénhidrát: 46,2 gramm • rost: 2,5 gramm • koleszterin: 0 milligramm