



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Ciasto z jabłkami bez cukru - przepis**

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na ciasto z jabłkami wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

### **Składniki**

- 5 dużych jajek
- 2 średnie jabłka (ok. 350 g)
- 20 ml oleju do przesmażenia jabłek (można pominąć i podprażyć na sucho)
- 6 arkusze papieru ryżowego
- 1 płaska łyżeczka cynamonu + 1 szczypta do masy jajecznej
- 100 ml napoju migdałowego lub owsianego (może być też mleko)

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Wbij jajka do miski, dodaj napój migdałowy (lub mleko) i szczyptę cynamonu, a następnie dokładnie roztrzep widelcem lub trzepaczką, aż masa będzie jednolita.
2. Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w małą kostkę.
3. Rozgrzej na patelni olej, wrzuć jabłka i smaż kilka minut, aż zmiękną - nie powinny jednak się rozpaść. Pod koniec dodaj łyżeczkę cynamonu i wymieszaj. Odstaw do przestudzenia.
4. Na środek połóż porcję jabłek i zawiń całość, formując prostokątne ciasteczko.
5. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj wierzch oliwą.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 20 minut w trybie góra-dół lub 10-12 minut przy termoobiegu, aż ciastka z jabłkiem się zarumienią.