

## Házi almáspite élesztőmentes tésztából, cukormentesen

*Ternai Gabriella receptje*



▪ Különleges ízű, teljes kiőrlésű, cukormentes édesség. Az első ránézésre szokatlannak tűnő, kissé tömör, sötétbarnás színű puha tészta nagyon kellemes ízvilágot nyújt. Mivel a tönkölyliszt édeskés, a hajdinaliszt kissé kesernyés aromájú, az ízek egymást kiegészítve különleges harmóniát nyújtanak. A Naturwell almáspite és a kis változtatással elkészíthető almástáska a finomított szénhidráttal készülő édességek egészségesebb alternatíváját nyújtja.

### Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, áttört krumplic
- 50 dkg bio tönkölyliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 20 dkg hajdinaliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 1 dl minőségi étolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
- 2.5 dl langyos víz
- 3 evőkanál szezámso (vagy 1 evőkanál só és 2 evőkanál őrölt szezámag)
- 1 csapott teáskanál szódadikarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

### Töltelék:

4-5 db megmosott és meghámozott, majd lereszelt alma. Az alma fajtájától függően édesebb vagy savanykásabb ízt kapunk. Ha túl édes az alma, akkor kevés citromlével meglocsolhatjuk a reszeléket. Az édesebb alma azért alkalmasabb, mert a cukor édes íze kevésbé fog hiányozni. A töltelékbe keverhetünk megmosott és lecsepegtetett mazsolát vagy aszalt áfonyát, kevés őrölt fahéjat és/vagy gyömbért.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, majd alaposan átgyúrjuk. Ezáltal könnyen kezelhető tésztát kapunk, amelyből vékony lapot nyújtunk, és kibéleljük vele a tepsit úgy, hogy a tészta széle a tepsit oldalfalaira kb. 2 ujjnyi magasan ráfeküdjön. A tésztát a kezünkkel nyomkodva is formázhatjuk. Az almát egyenletesen ráhelyezzük a tésztára, majd tetejére újabb kinyújtott tésztalapot helyezünk. (Amennyiben a reszelt alma levét előzőleg nem nyomkodtuk ki, akkor mielőtt a tésztára terítenénk, szórjunk alá kevés aprószemű zabpelyhet, hogy a sütéskor keletkező nedvességet magába szívja.) A tészta tetejét megszurkáljuk, hogy a gőz sütéskor távozni tudjon. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük. (Akkor van kész, ha a tésztába szúrt és kihúzott tű száraz marad, és nem tapad rá semmi.) Amikor langyosra hűlt, felszeleteljük.

Ha nem tűnik kellően édesnek az almáspite, akkor tálalás előtt kevés mézet csurgathatunk rá. Tálaláskor helyezzünk egy fél diót a tetejére (azért csak tálaláskor, hogy a sütő hője ne tegye tönkre a dió értékes tápanyagait).

- Ha marad a tésztából, abból tenyerünkben golyókat formálva, majd kissé meglapítva pogácsát süthetünk, amelynek tetejére előzőleg (ízlés szerint) kömény-, tök-, napraforgó- vagy szezámagot szórhatunk.
- Ha sósabb ízre vágyunk, a tésztából répás kifli is készíthető > lásd a Naturwell Receptek között!