

# Βρωμόμηλα ψητά

Τρέφω μια ιδιαίτερη αγάπη προς τα φρουτογλυκά και αυτή η συνταγή νομίζω ότι θα αρέσει και σε εσάς. Στην εκπομπή του Σαββάτου 22/12 το επεισόδιο κλείνει μπρος στο τζάκι με καλή παρέα, κιθάρα και αυτά τα μηλαράκια. Το ονομά τους οφείλεται στη βρώμη... Από μυρωδιά σκίζουν!



## Μήλα ψητά με βρώμη γεμιστά

- 1 κούπα βρώμη
- 1 κούπα αλεύρι
- 1/2 κούπα μαύρη ζάχαρη
- 1/4 κούπα ηλιόσπορους
- 1 κούπα ξανθές σταφίδες
- 1 κουταλάκι τριμμένη κανέλλα
- 1/2 κουταλάκι τριμμένο τζίντζερ
- 1 πρέζα αλάτι
- 60 γραμ. κρύο ανάλατο βούτυρο
- 6 κόκκινα μήλα
- 6 κουταλάκια μέλι

Σε ένα μπολ συνδυάστε όλα τα ξηρά συστατικά: βρώμη, αλεύρι, ζάχαρη κανέλλα, τζίντζερ, κολοκυθόσπορους, σταφίδες και αλάτι. Κόψτε το βούτυρο σε μικρά κυβάκια και προσθέστε το στο μπολ ανακατεύοντας με τις άκρες των δακτύλων σας. Δε χρειάζεται να λιώσει το βούτυρο ούτε να δημιουργηθεί ένα εντελώς ομοιόμορφο μίγμα αλλά θα υπάρχουν στρομπαλάκια βουτύρου τυλιγμένα με αλεύρι και βρώμη. Αυτή είναι η γέμιση μας! Τη βάζετε στο ψυγείο, πλένετε τα χέρια και συνεχίζετε με την προετοιμασία των μήλων, ξεκινώντας πλένοντας τα καλά. Αφαιρέστε ένα μικρό στρώμα από το κάτω μέρος κάθε μήλου για να δημιουργηθεί μια επίπεδη, σταθερή επιφάνεια που θα το βοηθάει να στέκεται όρθιο. Ακουμπήστε το μήλο στον πάγκο. Με ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι, κόψτε κυκλικά έναν κυλινδρικό κώνο από την κορυφή του μήλου. Κρατήστε το μαχαίρι σταθερό και γυρίστε κυκλικά με το χέρι σας το μήλο γύρω από τον άξονά του. Ουσιαστικά, δημιουργείτε ένα άνοιγμα διαμέτρου 4-5 εκατοστών στην επιφάνεια που φτάνει μέχρι το πάνω μέρος του πυρήνα. Αφαιρέστε το κωνικό καπάκι με το κοτσάνι και πετάξτε το (αφού πρώτου μασουλήσετε τα φαγώσιμα μέρη!). Αφαιρέστε τα κουκούτσια του μήλου με ένα κουταλάκι (ή ακόμα καλύτερα με ένα σφαιρικό κόφτη πεπονιού ? Είναι αυτό το εργαλείο που μοιάζει με μινιατούρα κουταλιού για παγωτό). Δημιουργήστε μία ωραία μικρή σπηλιά στο κέντρο του μήλου αλλά κρατείστε απόσταση από τον πυθμένα. Δε λέει να τρυπήσει το δημιούργημά σας! Τοποθετήστε τα μήλα σε ένα ταψί ψησίματος η πυρίμαχο σκεύος και προσθέστε στην τρύπα από ένα κουταλάκι μέλι. Βάλτε μία κουταλιά γέμιση στην τρύπα και πιέστε με τα δάχτυλά σας. Ρίξτε τώρα κι άλλη γέμιση από επάνω, χωρίς να την πιέσετε αυτήν την φορά, επιτρέποντας λίγο να ξεχειλίσει. Ψήστε στο φούρνο στους 170 βαθμούς για 40 λεπτά. Είναι έτοιμα όταν η γέμιση πάρει ένα χρυσαφί καστανό χρώμα και το μήλο έχει μαλακώσει. Αφήστε τα μήλα να ξεκουραστούν για 10 λεπτά και πασπαλίστε με λίγη κανέλα πριν τα σερβίρετε. Μπορείτε με προσοχή να το κόψετε στη μέση, να το ανοίξετε στα δύο και να βάλετε μέσα παγωτό η γιαούρτι.

