

# Μήλα γεμιστά με βρώμη



Μήλα! Πόσο αγαπημένο φρούτο! Υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα γευτείς και σήμερα θα σας φτιάξω ακόμη μια. Αν λατρεύεις τα μήλα όπως εμείς τότε δεν υπάρχει άλλη περίπτωση, θα λατρέψεις και την σημερινή συνταγή μας. Μήλα γεμιστά με βρώμη και όχι μόνο.

## **Υλικά:**

4 μήλα  
1 μπολ βρώμη  
125 γρ βούτυρο  
½ κουταλάκι κανέλα  
3 κουταλιές άχνη ζάχαρη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA  
2 κουταλιές ψιλοκομμένα καρύδια  
2 κουταλιές μαύρη κορινθιακή σταφίδα  
λίγο αλάτι Ιμαλαΐων Saltic

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις τη βρώμη, λίγο αλάτι και τη ζάχαρη άχνη σε ένα μπολ. Βάζεις κανέλα και το βούτυρο και το ανακατεύεις με τα χέρια. Προσθέτεις τριμμένα καρύδια και σταφίδες . Κόβεις από κάτω λίγο τα μήλα για να στέκονται. Βγάζεις το καπάκι απο το μήλο, και αδειάζεις τον πυρήνα του μήλου. Ρίχνεις μέσα μερικές σταγόνες πετιμέζι . Παίρνεις λίγη γέμιση και γεμίζεις το μήλο. Ψήνεις στο φούρνο για 25 λεπτά στους 180 βαθμούς. Από πάνω αν θέλεις τρίβεις σοκολάτα.

ΔΕΣ ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



**INFO:**

- Έχει παρατηρηθεί ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν καθημερινά ένα μήλο, μείωσαν κατά 59% τις πιθανότητες να πάθουν έμφραγμα (Μελέτη MONICA)
- Στους καπνιστές, όντας πιο ευάλωτη ομάδα, προτείνεται η άφθονη και συχνή κατανάλωση μήλων.
- Το κλασσικό «Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό του κάνει πέρα» ίσως να έχει μεγαλύτερη αξία από όση του έχουμε δώσει.
- Όταν τρώω φρούτα, πάντα πίνω νερό. Αυτό βοηθάει τη χώνεψή τους και μειώνει τη γλυκόζη που διοχετεύεται στο αίμα πράγμα που έχει σημασία για ανθρώπους με ζάχαρο και ισχύει περισσότερο για τα πιο γλυκά φρούτα.
- Κάθε Έλληνας τρώει κατά μέσο όρο 100 μήλα το χρόνο.



**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μηδέτσας