

Απλή μηλόπιτα

Μμ
μμ
μη
λό
πι
τα
!
Μ
οσ
χο
μυ
ρω
δά
το
χει
με



ρινό γλυκό που το τρως ιδανικά μπροστά στο τζάκι μαζί με μια κούπα τσάι. Το μήλο και η κανέλα είναι δύο χαρακτηριστικές γεύσεις των χειμερινών μας διατροφικών επιλογών στα γλυκά που τόσο αγαπάμε. Το αγαπημένο σε όλους μας φρούτο είναι ένα πολύ θρεπτικό φρούτο που ωριμάζει την περίοδο του φθινοπώρου και το βρίσκουμε σε τρία χρώματα. Κόκκινο, κίτρινο, πράσινο. Τα θετικά του είναι: οι πολλές φυτικές του ίνες, τα σημαντικά ωφέλιμα μέταλλα που περιέχει, το γεγονός ότι το μήλο είναι πλούσιο σε περιεκτικότητα νερού, η θετική συμβολή του στην πέψη αλλά και στην καύση του λίπους. Η κανέλα ελέγχει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, βοηθάει στη διατήρηση της ευαισθησίας της ινσουλίνης, είναι πανίσχυρο αντιοξειδωτικό και τέλος έχει αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

Αν θέλεις να φτιάξεις και εσύ την λαχταριστή μηλόπιτα που φτιάξαμε δες την στο παρακάτω βίντεο και σημείωσε τα υλικά και διάβασε πως γίνεται:

Υλικά

- 4-5 μήλα
- 400 γρ αλεύρι για κάθε χρήση
- 100 ml ηλιέλαιο
- 50 ml γάλα
- 50 ml χυμό πορτοκαλιού και ξύσμα
- 20 γρ baking powder
- 200 γρ ζάχαρη
- 6 αυγά
- 30 ml Κονιάκ
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 2 έξτρα κουταλιές ζάχαρη

Εκτέλεση

Αρχικά ξεφλουδίζεις τα μήλα, χρησιμοποίησε ένα melon baller για να καθαρίσεις τον πυρήνα του μήλου στην συνέχεια κόψε το όλα τα μήλα σε κομμάτια. Βάζεις τα μήλα σε ένα μπολ με κονιάκ , λίγη ζάχαρη , κανέλα και τα αφήνεις εκεί για να πάρουν αρώματα και γεύσεις. Τώρα θα φτιάξεις την βάση. Για την βάση θα χρειαστεί να χωρίσεις τον κρόκο από το ασπράδι. Για να φτιάξεις το μείγμα βάζεις σε ένα μπολ την ζάχαρη και τους κρόκους και το ανακατεύεις. Αφού γίνει ένα ωραίο μείγμα προσθέτεις το γάλα, το πορτοκάλι, το λάδι και το ξύσμα πορτοκαλιού (αφού πρώτα το πλύνουμε καλά). Αρχίζεις σιγά σιγά να ρίχνεις το αλεύρι και τέλος βάζεις τα ασπράδια αυγού αφού πρώτα τα χτυπήσεις. Λαδώνεις το ταψί και βάζεις μέσα το μείγμα που έχεις φτιάξει. Τέλος βάζεις από πάνω τα μήλα. Μην τα μπήξεις πολύ βαθιά καλό είναι να προεξέχουν. Ψήσε για 30λεπτά στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο.

EXTRA TIP : Καθάρισε τα μήλα με ξεφλουδιστήρι και όχι με μαχαίρι για να έχεις όσο το δυνατόν λιγότερη απώλεια σάρκας του μήλου.

