



ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ

КОРЖ

Ингредиенты:

60 г муки черемухи
110 г зеленой гречки
20 г кокосового масла
30 г кураги или чернослива
30 г фиников
щепотка соли
воды по необходимости

Готовим:

- 1 Все ингредиенты смешайте в кухонном комбайне до получения однородной липкой массы.
- 2 Выложите часть массы и сформируйте тонкое дно. Оставшуюся массу распределите по стенкам формы примерно 3-4 см.
- 3 Форму уберите в холодильник.

Форма: 16 см

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Ингредиенты:

70 г очищенных
и нарезанных яблок
40 г кокосового масла
(растопленного)
50 г сиропа топинамбура

Готовим:

- 1 Все ингредиенты смешайте в кухонном комбайне до получения однородной липкой массы.

НАЧИНКА

Ингредиенты:

180 г очищенных
и нарезанных яблок
50 г изюма
30 г грецкого ореха
2 г корицы

Готовим:

- 1 Все ингредиенты очень хорошо смешайте в миске и выложите на корж.
- 2 Уберите в холодильник до полного застывания. Это может занять от 2 часов.

КРАМБЛ

Ингредиенты:

30 г грецкого ореха
30 г фиников (примерно 2 шт)
10 г пророщенной зеленой гречки

Готовим:

- 1 Грецкий орех и финики измельчите в кухонном комбайне с s-образным лезвием. К готовой массе добавьте зеленую гречку и смешайте.
- 2 Равномерно посыпьте застывший тарт кранблом, не прижимая.

*Хранить в холодильнике до 4 дней, не рекомендованно замораживать.

КБЖУ на 100 г.: кКал 283,14; Б 3,93; Ж 14,14; У 36,22