



## Strudel di Mele in Vetro

Tempo di preparazione: Tempo di preparazione: circa 20 minuti, più 10 minuti di cottura

Difficoltà: Difficile

### **Ingredienti (Tempo di preparazione: circa 20 minuti, più 10 minuti di cottura)**

Ingredienti per circa 5 bicchieri o 9 bicchierini piccoli

Per le mele

3 mele Fuji (circa 1100 g)

150 ml di acqua

3 chiodi di garofano

70 g di uvetta

2 cucchiaini di rum

1/2 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di cannella di Ceylon

Per il croccante alle noci

70 g di noci

1 cucchiaio (25 g) di olio di cocco

2 cucchiaini (30 g) di sciroppo d'acero o sciroppo di datteri

1/2 cucchiaino di cannella di Ceylon

Per le briciole

70 g di farina di grano saraceno

70 g di farina integrale di frumento o farina di farro



65 g di sciroppo di datteri  
50 g di olio d'oliva  
40 ml di acqua  
1/2 cucchiaino di cannella di Ceylon  
Un pizzico di sale

### **Preparazione**

Per le mele

In una piccola ciotola, mescolare l'uvetta con il rum.

Tagliare le mele a pezzetti. Sentitevi liberi di utilizzare anche la buccia poiché è ricca di nutrienti salutari. Portare ad ebollizione in una pentola l'acqua, i chiodi di garofano (meglio se bolliti in un infusore per tè), il succo di limone e la scorza di limone. Coprire e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 7 minuti (sul mio fornello, impostazione 4+ su 9, con 9 che è il più caldo). Rimuovere i chiodi di garofano. Aggiungere la miscela di uvetta e rum alle mele e lasciare sobbollire per 1 minuto. Aggiungere la cannella e spegnere il fuoco.

Per il croccante alle noci

Tritare grossolanamente le noci. Scaldare l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero in una padella e aggiungere le noci. Fare attenzione a non far bruciare la miscela. Far caramellare per circa 1 minuto e poi togliere dal fuoco.

Per le briciole

Preriscaldare il forno a 200°C, modalità convenzionale. Foderare una teglia con carta da forno.

Frullare lo sciroppo di datteri per eliminare eventuali grumi. Mescolare le farine con lo sciroppo di datteri. Impastare l'olio nell'impasto, quindi aggiungere l'acqua e il sale e mescolare bene.

Formare delle briciole con le mani e disporle sulla teglia. Cuocere nella parte centrale del forno per circa 10 minuti.

Mescolare circa 2 cucchiaini di pezzi di mela, 1 cucchiaino di croccante alle noci e 1-1,5 cucchiaini di briciole in una piccola ciotola. Riempire questa miscela nei bicchierini. Gustare caldo o freddo.

Servire con un sorriso!

### **Il consiglio di Sissy**

Questa miscela è deliziosa anche nei fiocchi d'avena e nel latte caldo come colazione invernale!