



BIOSÜDTIROL



Agricoltrice bio Maria propone: Purea di mele.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti (per 4 persone)

- 6 mele Breaburn
- 100 ml di acqua
- 60 g di zucchero
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 pezzetto di scorza di limone
- 1 pezzettino di cannella (corteccia)
- 2 chiodi di garofano

Preparazione

Sbucciare le mele, tagliarle in quattro, eliminare il torsolo e metterle in pentola. Aggiungere l'acqua, lo zucchero, il succo e la scorza di limone, la corteccia di cannella e i chiodi di garofano. Coprire e far cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti, finché non saranno morbide. Eliminare gli aromi, passare al setaccio sottile oppure frullare con il mixer fino a ottenere una purea, quindi servire con un sorriso.

Il suggerimento di Maria



BIOSÜDTIROL

La purea di mele con un po' di marmellata di mirtilli rossi è considerata efficace per prevenire l'influenza! Buon appetito!