



**BIOSÜDTIROL**

## **Agricoltrice bio Maria presenta: Purea di mele**

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:**

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