

Pomes al forn amb canyella



Amb tantes opcions de postres golosos i calòricament densos, pot ser difícil aconseguir que la vostra família (o fins i tot vosaltres mateixos) canvieu els dolços per una fruita. Però quan cuineu la fruita i afegiu una mica d'espècies, es transforma en una cosa semblant a les postres. Penseu en aquesta recepta com la part més deliciosa d'un pastís de poma calent: la dolçor i la tangibilitat perfectes de les pomes.

Es tracta d'unes postres ideals per gaudir en un fred vespre d'hivern, tapat sota una acollidora manta amb un llibre o una pel·lícula. I, com la majoria de receptes, podeu afegir o restar ingredients segons el vostre gust i les vostres preferències de salut. Els canvis senzills d'aquesta recepta inclouen canviar un parell de pomes amb peres, afegir fruits secs triturats, o mantenir les pomes senceres o ometre el xarop d'auró. La majoria de les receptes requereixen pelar les pomes, però no és necessari aquest pas addicional. Deixeu la

pell posada per obtenir una dosi addicional de nutrients.

A més, la casa queda envoltada de la deliciosa olor de la poma amb canyella i et transporta a la infància, a les reunions familiars al caliu de la llar de foc socarrant la cua del gat que més a prop no podia estar ☐

Sense gluten, vegana

Per 3-4 persones

Temps: 10 minuts

Ingredients:

- 2 pomes Fuji grans
- 2 pomes grans de Granny Smith
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 culleradeta de canyella
- 1/2 culleradeta de sal
- 2 cullerades de xarop d'auró
- Opcional: afegiu mantega de fruits secs, ametlles triturades o fins i tot unes quantes xips de xocolata després de coure les pomes

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Escalfeu el forn a 175º C. Tal·leu les pomes a trossos. Col·loqueu les pomes en un plat de forn mitjà i ruixeu-les amb oli de coco, canyella, sal i xarop d'auró.

PAS 2: Es cou al forn durant 20-30 minuts o fins que les pomes siguin toves i perfumades. Deixeu refredar una mica i tireu-los amb ingredients opcionals o serviu-ho tal qual.

Quan el clima es fa fred, no hi ha res millor que escalfar-se amb un dinar abundant i saborós. Amb només algunes receptes senzilles al vostre repertori, podreu mantenir tota la família

nodrida durant tot l'hivern.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

