

STRUDEL DI MELE

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

per la pasta:

150 g di farina tipo 2

1 cucchiaio di cacao

1 cucchiaio di cannella

2 cucchiaini di olio e.v.o.

2 cucchiaini di zucchero integrale dulcita o succo di mela concentrato

1 pizzico di sale

acqua q.b.

per il ripieno:

300 g di mele sbucciate

50 g di uvetta

100 g di mandorle/nocciole/noci/semi di girasole

cannella q.b.

facoltativo un pò di pangrattato

PROCEDIMENTO

In una terrina versare farina, cacao, cannella, il pizzico di sale, lo zucchero integrale e mescolare; versare mescolando l'olio e aggiungere gradualmente l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare una palla e lasciar riposare.

Mettere in ammollo l'uvetta; nel frattempo lavare, sbucciare e tagliare a pezzetti le mele e tritare grossolanamente la frutta secca.

Mettere tutti gli ingredienti in padella e far cuocere per una decina di minuti, aggiungendo cannella a piacere ed eventualmente il pangrattato. Lasciar raffreddare.

Stendere la pasta con il mattarello per dare una forma rettangolare: nella parte centrale versare il ripieno, chiudere i lati della pasta e premere per chiudere i bordi.

Infornare a 180°C per una ventina di minuti circa.

