les receptes d'Alícia

PASTÍS DE POMA SENSE LLET I SENSE OU

INGREDIENTS *4 persones*

- 6 pomes
- 240 ml de beguda de civada
- 180 g de farina
- 240 g de sucre
- 1 llimona
- 100 g de galetes integrals (revisar etiqueta)
- 100 g de farina d'ametlla
- 50 g de margarina 100% vegetal

ELABORACIÓ

1. Tritureu les galetes i barregeu-les amb la margarina fins que quedi una massa homogènia.
2. Deixeu refredar la massa a la nevera i col·loqueu-la en un motlle rodó.
3. Peleu 4 pomes, talleu-les a trossos i tritureu-les en el got de la batedora.
4. Afegiu al mateix got la beguda de civada, el sucre, la farina i el suc de llimona.
5. Col·loqueu la barreja al motlle, sobre la pasta de galeta.
6. Peleu i talleu a làmines les dues pomes restants, i poseu-les sobre la massa per guarnir el pastís.
7. Empolsineu una mica de sucre per sobre el pastís.
8. Coeu el pastís al forn durant 45 minuts a 170ºC.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE