



BIOSÜDTIROL



L'agricoltrice bio Sissy propone: Rose di mele con pasta sfoglia

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti (8 rose)

- 2 fogli di pasta sfoglia, rettangolari
- 8 cucchiaini di marmellata di albicocche o pesche
- 2 cucchiaini di miele
- 25 ml di acqua
- 100 g di mandorle o nocciole o noci
- 2-3 mele Red Delicious
- 2 cucchiaini rasi di cannella di Ceylon
- 60 g di sciroppo di datteri o 50 g di zucchero
- 2 cucchiaini di succo di limone

Preparazione

Lavare le mele e tagliarne una a quarti, quindi tagliare ogni quarto a metà e affettarlo finemente. Queste saranno i petali delle rose. Mescolare il miele con l'acqua e immergere le fette di mela nella miscela. Questo renderà le mele morbide. Frullare le mandorle e metterle in una ciotola. Frullare anche 160 g di mela con il succo di limone e aggiungerle alle mandorle insieme alla cannella e allo sciroppo di datteri. Mescolare bene.

Preriscaldare il forno a 220°C, modalità statica. Rivestire una teglia per muffin con 8 stampini o meglio ancora con della



BIOSÜDTIROL

carta da forno. Per farlo, basta ritagliare un quadrato di carta da forno.
Spalmare un foglio di pasta sfoglia con 4 cucchiaini di marmellata e tagliarlo in 4 strisce uguali.

Distribuire le sottili fette di mela lungo il bordo superiore della striscia di pasta sfoglia. Mettere sotto la miscela di mandorle e mele, piegare verso l'interno fino a far sporgere solo le fette di mela e arrotolare. Mettere la rosa in uno stampo per muffin. Continuare fino a esaurimento della pasta sfoglia.

Infornare nel forno caldo per circa 25 minuti sul ripiano più basso.

Servire con un sorriso!

Il consiglio di Sissy

Ciò che avanza dalla miscela di noci e mele è delizioso come muesli: basta mescolarlo con un po' di fiocchi d'avena e aggiungere latte freddo o latte montato caldo.