

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 15 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 20 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 3/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 15



ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

1 αυγό
200gr γιαούρτι
90ml ελαιόλαδο
150gr αλεύρι ολικής γ.ο.χ.
250gr αλεύρι γ.ο.χ
10gr baking powder
1κ.γ αλάτι
1κ.σ κανέλα

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

4 τμχ/700gr κόκκινα μήλα κομμένα
σε
куβάκια
3κ.γ λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο
20ml κονιάκ
80gr καστανή ζάχαρη
5gr κανέλα
80gr φυτικόβούτυρο
20ml βανίλια υγρή ή 1 βανιλίνη



ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ

1. Ανακατεύεις τα υλικά της ζύμης μέχρι να ομογενοποιηθούν και αφήνεις το ζυμάρι να ξεκουραστεί για ~30'
2. Προθερμαίνεις τον φούρνο στον αέρα στους 180°C
3. Βάζεις σε ένα αντικολλητικό τηγάνι τα μήλα με τα 3κ.γ λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σβήνεις με το κονιάκ, ρίχνεις όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και τα αφήνεις περίπου 10' να μαγειρευτούν όλα μαζί.
4. Μέχρι να κρυώσει η γέμιση χωρίζεις το ζυμάρι σε 15τμχ
5. Ανοίγεις το κάθε ζυμάρι κυκλικά, βάζεις 35gr γέμιση στο καθένα και κλείνεις ρίχνοντας λίγο νερό γύρω γύρω στο ζυμάρι και πιέζοντας τις 4 άκρες προς τα πάνω (βλ.βίντεο)
6. Τα βάζεις σε ένα ταψί με λαδόκολλα και τα αλείφεις με ένα αυγό που έχεις αραιώσει με λίγο νερό για να πάρουν χρώμα.
7. Ψήνεις για περίπου 20 λεπτά και από πάνω ρίχνεις λίγη ζάχαρη άχνη προαιρετικά

**KEEP
EAT
HEALTHY**