

Creador: La oveja negra



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Macrobióticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Pasarla por el chino o el pasapurés para que quede más fina.

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 6 Manzanas
- 1 cucharadita de Canela molida
- Aceite de Sésamo
- 2 cucharadas de Arrurruz
- 1 cucharada de Tahine

Preparación:

Paso 1

En una sartén con aceite de sésamo se frien las manzanas cortadas en trocitos y sin pelar.

Paso 2

Cuando las manzanas estén bien rehogadas, se tapa la sartén y se continúa la cocción durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.

Paso 3

Pasados los 15 minutos se añade la canela, el arrurruz diluida en un poco de agua y el tahine. Cocinar durante otros 15 minutos, removiendo constantemente hasta que las manzanas estén deshechas.

Paso 4

Retirar la compota del fuego y dejar enfriar antes de consumir.