

**Creador:** La oveja negra **Recetizador:** Carlos Santana



**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 fríen 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.