# Compota de Manzana

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** La oveja negra **Recetizador:** consuelo ruso m

**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 sarten 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 costantemente hasta que las manzanas estén deshechas.

### Paso 4
Retirar la compota del fuego y dejar enfriar antes de consumir.