

Zdrowy biszkopt z jabłkami

Składniki

na foremkę o wymiarach 13x20 cm

100 g mąki z ciecierzycy

50 ml wody

250 g jabłka (1 duże) ⁽¹⁾

1 jajko ⁽²⁾

4 małe jabłka (do nadzienia) ⁽¹⁾

cynamon do smaku

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać do 200 st. C (tryb góra dół, bez termoobiegu)
2. Jabłko zmiksować z wodą na gładką masę, dodać mąkę i wymieszać dokładnie.
3. Dodać jajko ubite na bardzo puszystą masę i wymieszać.
4. Piec około 30 minut do momentu, aż wierzch będzie rumiany.
5. W międzyczasie przygotować nadzienie:
 - a. Jabłka pokroić w kostkę. Umieścić w garnku z małą ilością wody.
 - b. Dodać cynamon i rozgotować lekko (około pół godziny) tak, aby zostały kawałki, a część jabłek miała postać musu.
6. Na podpieczony spód nałożyć nadzienie.

Wskazówki

⁽¹⁾ **jabłka**: więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

⁽²⁾ **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)