

Ciasto makowe

Składniki

na tortownicę o średnicy 15-20 cm

250 g suchego maku

700 g słodkich jabłek ⁽¹⁾ (waga po wydrążeniu gniazd nasiennych)

50 g masła klarowanego ⁽²⁾

100 g mąki owsianej ⁽³⁾

6 łyżek rodzynek ⁽⁴⁾

100 g migdałów, około 8 łyżek

6 jajek ⁽⁵⁾

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni C (w trybie góra-dół, bez termoobiegu).
2. Mak zalać wrzątkiem (tak, aby cały był zakryty) i odstawić do ostygnięcia. Następnie osączyć go na sicie i zmielić w maszynce 3 razy (można też zmiksować w blenderze).
3. Obrane jabłka zetrzeć na tarce (lub zmiksować w blenderze na małe kawałki).
4. Masło utrzeć, dodać mak i mąkę owsianą. Na końcu dodać rodzyнки, obrane migdały i jabłka.
5. Ubić jajka na bardzo puszystą masę i wmieszać je delikatnie w ciasto.
6. Piec przez 60 minut w 180 st. C.

Wskazówki

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

⁽²⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

⁽³⁾ **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽⁴⁾ **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽⁵⁾ **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 pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)