



Pastel Â«lightÂ» de manzana

Descripci3n



Hoy propongo un postre de manzana, muy ligero, pues no contiene ni mantequilla, ni huevos, ni leche. Es ideal para aquellos intolerantes a la leche, los huevos o para aquellos que siguen alguna dieta baja en calorÃas.

Ingredientes: (Para seis u ocho personas).

- 3 manzanas grandes. Vuestra variedad favorita, pero a mi me gusta la Reineta, por el toque de acidez que da a los postres.
- 250 ml de agua.
- 225 gr de harina.

- 150 gr de azúcar.
- 1 cucharadita de postre de levadura en polvo. Tipo Royal.
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva suave. Puede ser vegetal.
- 1 cucharadita de postre de canela.
- Azúcar glas para decorar. Opcional.

Preparación:

Escogemos el molde (de unos 24 cm de diámetro), cubrimos con papel de hornear y reservamos. He escogido uno desmoldable para que sea más fácil manipular el pastel una vez hecho.

Pelamos y picamos en dados, no muy grandes, las manzanas. Reservamos.



Tamizamos la harina y la levadura con la ayuda de un colador y reservamos.

En un bol grande vertemos el agua a temperatura ambiente, el aceite y el azúcar, batimos con una batidora hasta que blanquee y quede un poco espumosa.



default watermark

Añadimos **poco a poco** la harina y la levadura tamizadas, seguimos mezclando, **ahora con la batidora de varillas**, hasta que resulte una masa suave, uniforme y sin grumos.

Precalentamos el horno, calor arriba y abajo, a 180°C.

Añadimos las manzanas y la canela.



default watermark

Mezclamos bien los ingredientes y vertemos toda la mezcla en el molde. Damos unos golpecitos con el molde en la encimera para que no queden burbujas.



Horneamos a 180°C, calor arriba y abajo, durante 50 minutos. Miraremos si está cocido pinchando con un palito de brocheta, si sale limpio está, si no dejaremos unos minutos más.

Sacamos del horno, dejamos enfriar, desmoldamos y retiramos el papel de horno.

Lo podemos decorar con el azúcar glas o a gusto del consumidor.

¡Qué buena pinta!



Consejo: El tiempo de cocción depende del horno y de su potencia. Personalmente creo que queda un poco insípido.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En la web: www.masqpostres.es

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Postres

Fecha de creación

marzo 24, 2017

Autor

admin