

# PASTEL DE MANZANA

Receta originaria de los Estados Unidos, aunque la historia la rastrea años atrás en Inglaterra.

Se trata de un pastel exquisito elaborado con manzanas frescas en su versión vegana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

## Modo de preparación

un recipiente ponemos 4 cucharadas de chía y agregamos 36 cucharadas de agua. Dejamos hidratar.

un bowl grande ponemos 2 tazas de harina de trigo y le agregamos una cucharadita de bicarbonato de sodio,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 2 cucharaditas de polvo para hornear. Cernimos toda esta mezcla para que nos quede una harina sin grumos. Apartamos.

un recipiente grande vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal y agregamos 1 taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Mezclamos bien y agregamos la chía hidratada. Mezclamos bien.

agregando la harina poco a poco y mezclamos. Agregando harina y mezclando hasta que se integren bien los ingredientes. Agregamos 50 ml de agua y seguimos mezclando.

una hoja de papel para hornear en el fondo de un molde,

aceitamos el molde y enharinamos. Vertemos la mezcla y damos unos leves golpecitos para que asiente bien la mezcla.

6 manzanas peladas y partidas en medias lunas, en toda la superficie. . De manera que se vea adornado. Lo metemos al horno pre calentado a 180° C 0 350 ° F por 45 minutos.

ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo en el centro y si éste sale seco, apagamos el horno. Lo sacamos y lo dejamos enfriar.

y presentamos.

VER RECETA