



reteta-video.ro

Prajitura cu Mere Rase

Unul dintre motivele pentru care ar trebui să iubim toamna este că în această perioadă fructele umplu pietele, iar de departe cele populare și gustoase sunt merele, cu reale beneficii pentru sănătate. Merele ne oferă o porție generoasă de fibre, vitamina C îmbunătățește sistemul imunitar, dar și vitamina A. Nu conțin grăsimi, deci sunt indicate în curele de slăbire, au capacitatea de a scădea colesterolul, ajută la întărirea oaselor, scad riscul de diabet și contribuie la reducerea riscului dezvoltării anumitor tipuri de cancer. Degeaba se spune că „Un măr pe zi ține doctorul departe”!

O rețetă rapidă și ușoară pe care o puteți prepara pentru weekend (și nu numai) este această **prajitura cu mere rase și aromă de scortisoara**! O prajitură cu [mere](#) pufoasă și delicioasă, ce se topește în gură, foarte simplu de preparat. Chiar și un începător se descurcă dacă știe să folosească un mixer și o razătoare! Pentru gospodinele ocupate este un [desert](#) ieftin, cu ingrediente puține și la îndemână pentru oricine! Crusta ușor crocantă de deasupra și parfumul merelor, alături de o cană cu ceai transformă această prajitură fără mari probleme într-un desert fraged și elegant.

INGREDIENTE PRAJITURA CU MERE RASE

4 oua
20 de linguri de zahar
20 de linguri de lapte
20 de linguri de ulei
30 de linguri de faina
5 mere curatate de coaja, aproximativ 1 Kg.
un plic de zahar vanilat
un plic de praf de copt
o lingurita de scortisoara
sare
zahar pudra pentru ornat

MOD DE PREPARARE PRAJITURA CU MERE RASE

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Punem praful de copt peste faina si omogenizam.

PASUL 3

Radem merele pe razatoarea mare.

PASUL 4

Pregatim un bol mare in care punem ouale.

PASUL 5

Adaugam un sfert de lingurita de sare si batem bine ouale cu ajutorul mixerului.

PASUL 6

Punem zaharul si zaharul vanilat si continuam sa mixam pana cand amestecul isi dubleaza volumul.

PASUL 7

Adaugam laptele si uleiul si continuam sa mixam.

PASUL 8

Punem merele rase si scortioasa si amestecam cu ajutorul unei spatule.

PASUL 9

Adaugam treptat faina si omogenizam, pana cand terminam de incorporat toata faina.

PASUL 10

Pregatim o tava pentru cuptor in care punem hartie de copt.

PASUL 11

Turnam compozitia pentru prajitura in tava pregatita si nivelam uniform.

PASUL 12

Introducem tava in cuptorul incalzit pentru aproximativ 40 de minute.

PASUL 13

Cand prajitura este rumenita scoatem tava din cuptor si lasam desertul sa se raceasca.

PASUL 14

Taiem prajitura cu mere cand este racita complet si presaram deasupra zahar pudra.

PASUL 15

Servim langa o cana de ceai sau de cafea.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Prajitura cu Mere Rase.**

POFTA BUNA!