

🍴 Mele Caramellate senza Zucchero 🍴

Preparazione: 5 min | **Cottura:** 15 min | **Porzioni:** Variabile | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Mediterranea



Ingredienti

- 2 mele dolci e mature
- Cannella in polvere (a piacere)
- Zenzero in polvere (a piacere)
- 100 ml di acqua
- Succo di mezzo limone

Come Preparare

1. **Prepara le mele**
 - Sbuccia e lava le mele
 - Elimina il torsolo e tagliale a fette spesse circa 1 cm
2. **Cuoci in padella con gli aromi**
 - Metti le fette in una padella antiaderente per una cottura uniforme
 - Aggiungi 100 ml di acqua, zenzero in polvere, succo di limone e cannella
3. **Cuoci coperte finché morbide**
 - Copri la padella
 - Cuoci a fuoco medio-basso per 15-20 minuti
 - Le mele devono risultare morbide ma non sfatte
4. **Servi o utilizza a piacere**
 - Usa calde come guarnizione per dessert
 - Oppure in torte, strudel, muffin, pancake, waffle o abbinate a porridge e yogurt

👉 Video ricetta completo: <https://www.youtube.com/watch?v=QFpojLMcvLU>

💡 Consigli & Varianti

- ✓ Aggiungi 1 cucchiaio di uvetta o datteri a pezzetti in cottura: rilasceranno dolcezza naturale e renderanno le mele ancora più aromatiche.
- ✓ Oltre a cannella e zenzero, prova con cardamomo, noce moscata o un pizzico di chiodi di garofano per un tocco più speziato e "invernale".
- ✓ Servi le mele calde con una cucchiata di yogurt greco e una manciata di granola croccante: diventa una colazione sana e golosa, oppure un dessert leggero.