# Jabłecznik w wersji light :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

## Warto wiedzieć:

85 min | łatwy | 8 porcji

## Składniki:

- SPÓD: Otręby owsiane - 100 g
- SPÓD: Otręby żytnie - 100 g
- SPÓD: Otręby pszenne - 100 g
- SPÓD: Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- SPÓD: Stewia - 1 łyżeczka
- SPÓD: Jogurt naturalny - 3 łyżka
- SPÓD: Woda - 3/4 szklanka
- MASA JABŁKOWA: Jabłka - 1 kg
- MASA JABŁKOWA: Cynamon - 1 łyżeczka
- WARSTWA BIAŁKOWA: Białka - 4 szt.
- WARSTWA BIAŁKOWA: Stewia - 1/2 łyżeczka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Składniki potrzebne do wykonania spodu łączymy razem. Mieszamy aż do uzyskania średnio gęstej konsystencji, którą wykładamy na wyłożoną papierem do pieczenia tortownicę.

*KROK 2:* Teraz masa jabłkowa, w moim przypadku miałam już gotową w słoiczkach, ale do jej zrobienia nie potrzebujemy wiele czasu. Jabłuszka obieramy i kroimy na średnie kawałki. Wrzucamy na patelnie i smażymy, aż zmiękną i utworzą jednolitą masę (należy pamiętać o dodawaniu niewielkiej ilości wody, aby jabłka się nie przypaliły). Dodajemy cynamon i mieszamy. Masa nie musi być ostudzona :)

*KROK 3:* W tym czasie wstawiamy do nie nagrzanego piekarnika ustawionego na 180 stopni, na 10 minut spód, aby się podpiekł.

*KROK 4:* Teraz ubijamy pianę z białek. Gdy piana będzie już gotowa dodajemy słodzik i mieszamy chwilkę na małych obrotach.

*KROK 5:* Po podpieczeniu spodu nakładamy na niego masę jabłuszkową, a na to piankę z białek. Wstawiamy na ok. 25-30 minut na 180 stopni. Czas zależy od tego, by wierzchnia warstwa się nie przypaliła :D I gotowe ;D Aby warstwa białkowa była chrupiąca nie należy wyciągać ciasta po upieczeniu, tylko zostawić do ostygnięcia w piekarniku. Ja wyciągam od razu, gdyż u mnie wszyscy lubią ją w postaci takiej ciągnącej się, gumowatej warstwy :)