

## ΕΥΚΟΛΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΜΗΛΑ

(8 μερίδες)



### Υλικά

- 5 μεγάλα μήλα κομμένα (περίπου 6 φλ.)
- 3 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 1 κ.γ. κανέλα
- 2/3 φλ. Αλεύρι ολικής άλεσης
- 1/2 φλ. Βρώμη
- 1/2 φλ. Καστανή ζάχαρη
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 1/3 φλ. Σπασμένα καρύδια

### Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°. Καλύψτε ένα μικρό στρόγγυλο ταψάκι (ή πυρέξ) με χαρτί ψησίματος .
2. Ανακατέψτε τα μήλα με τα 3 κ.σ. ζάχαρης, το χυμό του λεμονιού και ½ κ.γ. κανέλα. Και βάλτε το μείγμα στο ταψί .Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε για ½ ώρα.
3. Ανακατέψτε το αλεύρι, τη βρώμη, την καστανή ζάχαρη, το ½ κ.γ. κανέλας. Προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε με τα χέρια σας πολύ καλά το μείγμα. Και προσθέστε και τα καρύδια. Αν χρειάζεται προσθέστε λίγο γάλα για να γίνει πιο ομοιόμορφο το μείγμα.
4. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και καλύψτε με το δεύτερο μείγμα. Ψήστε για άλλα 30 λεπτά μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα.

**Διατροφική Ανάλυση ανά μερίδα**

**274 θερμίδες**

**Λιπαρά: 10 g fat**

**Υδατάνθρακες : 47 g**

**Πρωτεΐνη :3 g**

**Φυτικές ίνες: 6 g**