

# CANDEREL

## Υλικά για 6 μερίδες

- 500γρ. πράσινα μήλα ξεφλουδισμένα χωρίς τα κουκούτσια τους και κομμένα σε χοντρές φέτες
- 100γρ. αποξηραμένα μήλα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 2 κουταλιές της σούπας σταφίδες τύπου σουλτανίνα
- 1/2 κούπα Canderel σε σκόνη
- 1 ξυλάκι κανέλλα
- 1/2 φλυτζάνι νερό
- 6 φύλλα ζύμη ζαχαροπλαστικής
- Λίγο λαδάκι
- 200γρ. παγωτό βανίλια με χαμηλά λιπαρά



## Strudel μήλου

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Βάψτε σε μια κατσαρόλα τα πράσινα μήλα, τα αποξηραμένα μήλα, τις σταφίδες, το Canderel, την κανέλλα και μισή κούπα νερό. Σκεπάστε την κατσαρόλα και ψήστε τα για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά ή μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα. Αφαιρέστε το ξυλάκι της κανέλλας και στραγγίξτε. Αφήστε τα να κρυώσουν.

Ανοίξτε το πρώτο φύλλο ζύμης και προσεκτικά απλώστε λίγο λαδάκι και βάψτε το επόμενο φύλλο πάνω του. Συνεχίστε να κάνετε το ίδιο μέχρι να τοποθετήσετε όλα τα φύλλα το ένα πάνω στο άλλο. Βάψτε τη γέμιση που έχετε φτιάξει από τη μια άκρη στην άλλη. Διπλώστε τις άκρες και κάντε τη ζύμη ρολό.

Ψήστε σε ένα αντικολλητικό ταψί για 30 λεπτά ή μέχρι να δείτε το φύλλο να ροδίσει.

Σερβίρετε κόβοντας το strudel σε κομμάτια και βάζοντας παγωτό στο πλάι.



## Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

42,5 kcal  
Λιπαρά 1 γρ.  
Υδατάνθρακες 36 γρ.  
Φ. Ίνες 4 γρ.