



## دسر سیب بهشتی

ابتدا فر را در دمای 350 درجه فارنهایت یا 175 درجه سانتیگراد روشن میکنیم تا گرم شود...

### دسری کم کالری

#### مواد لازم

- یک و نیم فنجان نکتار زردآلو
- نصف فنجان زردآلوی خشک (برگه خرد شده)
- دو قاشق سوپ خوری کشمش
- چهار سیب متوسط سرخ سفت
- دو قاشق سوپخوری شکر
- یک چهارم قاشق چایخوری پودر جوزهندي
- یک هشتم قاشق چایخوری هل کوبیده
- نصف قاشق چایخوری وانیل

#### روش تهیه

ابتدا فر را در دمای 350 درجه فارنهایت یا 175 درجه سانتیگراد روشن میکنیم تا گرم شود. نکتار زردآلو، زردآلوی خشک و کشمش را در یک قابلمه کوچک میریزیم و حرارت میدهیم تا به جوش بیافتد. سپس آنرا از روی شعله برداشته و کنار میگذاریم، پس از 5 دقیقه میوه ها را از مایع جدا میکنیم و هر دو را کنار میگذاریم. در این فاصله وسط سیب را تقریباً تا انهای آن خالی میکنیم. یک نوار از دور پوست سیب را میگیریم. با چنگال روی سیب چندین سوراخ ریز ایجاد میکنیم تا مغز پخت شود. میوه ها، پودر جوزهندي و شکر را مخلوط کرده و داخل سیب را با آن پر میکنیم. نکتار زردآلو، وانیل و هل را نیز مخلوط کرده بر روی سیبهایی که در ظرف مناسب چیده ایم میریزیم. روی ظرف را پوشانده به مدت 20 دقیقه در فر مییزیم و سپس درپوش را برداشته و سیبها را 20 دقیقه دیگر در فر میگذاریم. در این حین گاه گاه کمی از نکتار بر روی سیبها میریزیم. پس از آماده شدن سیبها را در ظرف مناسب قرار داده، باقی نکتار را بر روی آن ریخته و گرم سرو میکنیم.