

# Яблочная пастила всего один ингредиент и масса удовольствия!



На 100 грамм:  
Калорийность: **47 ккал.**  
Белки: **0,4 г.**  
Жиры: **0,4 г.**  
Углеводы: **9,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnaya-pastila-vsego-odin-ingredient-i-massa-udovolstviya/>

## **Ингредиенты:**

- яблоки - 1 кг

## **Приготовление:**

Очистите яблоки от семян, нарежьте на 4 части. В кастрюлю с толстым дном налейте 1 см воды, положите яблоки и тушите 40-60 минут или пока яблоки не станут мягкими. С помощью блендера сделайте из яблок пюре. Разогрейте духовку до 100 градусов. Выложите на противень бумагу для запекания и вылейте на неё яблочное пюре тонким слоем. Сушите пастилу в духовке с приоткрытой дверцей несколько часов. Готовая пастила должна получиться немного влажной, но не липкой.