

Яблочно-медовый десерт из лаваша без выпечки



На 100 грамм:
Калорийность: **96,12 ккал.**
Белки: **1,5 г.**
Жиры: **0,46 г.**
Углеводы: **20,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochno-medovyj-desert-iz-lavasha-bez-vypechki/>

Ингредиенты:

- 1 тонкий лаваш без дрожжей
- 6 сезонных яблок среднего размера
- 100г меда без горчинки
- корица по вкусу

Приготовление:

Лаваш (лучше сложенный, а не скрученный) разрезать на одинаковые пластинки любого размера. Чем они меньше, тем больше можно сделать слоев. Смешать мед с небольшим количеством теплой воды (не горячей, чтобы мед не потерял полезные свойства, но настолько теплой, чтобы он растворился). Кондитерской кисточкой нанести на каждый листочек лаваша мед, сложить листы друг на друга, чтобы они пропитывались. Яблоки очистить от шкурки и вынуть косточки. Нарезать тонкими ломтиками (лучше слайсером), залить оставшейся смесью воды и меда и аккуратно перемешать. Выкладывать яблоки на каждый ломтик лаваша так, чтобы они полностью закрывали его, и складывать ломтики лаваша друг на друга. Не обязательно делать слой яблок толстым, когда лаваш пропитается медом и соком яблок, он станет очень тонким и мягким. В зависимости от предпочтений можно посыпать корицей каждый слой яблок или через один. Десерт должен постоять несколько часов в холодильнике, чтобы лаваш стал мягким и не чувствовался во время еды. Можно разогреть десерт в духовке - подается как горячим, так и холодным.