Яблочный штрудель с ванильным соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **160,96 ккал.**
Белки: **4,89 г.**
Жиры: **6,8 г.**
Углеводы: **20,22 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-shtrudel-s-vanilnym-sousom/

Ингредиенты:
- лаваш 1 лист
- йогурт натуральный 50 гр
- яблоко 1 шт (крупное /2 маленьких)
- изюм 50 гр
- орехи 50 гр (у меня пекан)
- корица, мускатный орех, ваниль
- желток
- тростниковый сахар/мёд/ подсластитель по вкусу

для соуса:
- молоко 250 мл
- кукурузный крахмал 30 гр
- желток
- стручок ванили
- подсластитель

Приготовление:
Изюм замачиваем в кипятке на 10-15 минут.
Яблоко нарезаем на кубики, орехи измельчаем ножом.
Лаваш смазываем йогуртом, равномерно выкладываем яблоки, изюм и орехи, посыпаем специями и подсластителем.
Сворачиваем лаваш в тугой рулет, смазываем желтком и посыпаем корицей.
Отправляем в разогретую до 180 духовку на 15-20 минут.
Ванильный соус:

в желток добавляем подсластитель, молоко прогреваем на огне, но не кипятим!
Добавляем кукурузный крахмал, яйцо и семена ванили, хорошенько перемешиваем и варим до загустения.
Готовый штрудель полить ванильным соусом и украсить орешками.