Яблочный штрудель в лаваше

На 100 грамм:
Калорийность: **125,22 ккал.**
Белки: **2,89 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **25,08 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-shtrudel-v-lavashe/

Ингредиенты:
- лаваш - 1 шт
- яблоко - 2 шт
- молотая корица - ч. л
- кокосовая стружка - 1 ч. л
- мед - 1 ст. л
- вода - 30 мл
- корица - по вкусу
- соль - вкусу

Приготовление:
Яблоки помойте и высушите. Снимите с него кожуру, это можно сделать специальным ножом для чистки овощей. Удалите сердцевину с косточками, а мякоть порежьте кубиками, размером около 1,5 см. Сковороду поставьте на плиту, на сковороду добавляем яблоки обжариваем и затем добавляем воду и накрываем крышкой,тушим около 5 минут. Овальный лаваш поделите на две части. Если у вас лаваш круглой формы, то понадобится таких 2 шт. Сверните лаваш конвертом. Также можно яблоки разложить по всей поверхности лаваша и свернуть его рулетом (скрутить трубочкой). Это уже дело вкуса. Расстелите лаваш на столе и в середину выложите порцию яблок, которые поливаем медом и обильно присыпаем кокосовой стружкой. Оберните лаваш фольгой для выпечки и отправьте в нагретую духовку до 200 градусов на 20 минут. Если вы хотите получить зажаристую румяную корочку, то последние 10 минут запекайте штрудель без фольги.