

Ingredienti
1 mela golden sbucciata e tagliata a spicchi
2 cucchiai abbondanti di miele
2 cucchiai di yogurt bianco intero
15 cucchiai di farina di farro (eh non avevo manco 'sta volta la bilancia)
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
Succo d'arancia q. b.

Preparazione
In una ciotola mescoliamo il miele con lo yogurt, poi la farina e mescoliamo energicamente. Poi un po' di succo d'arancia per ammorbidirlo e il bicarbonato.

Versiamolo nella teglia (io ne avevo una in alluminio rettangolare) e posizioniamo le fettine di mela nel senso verticale (come in foto).

Inforniamo a 180° per 20-25 minuti e fino al superamento della prova dello stecchino.