

### Makrobiotikus almás pite:



30 dkg	teljes kiőrlésű tönkölyliszt
5 evőkanál	hidegen préselt, szagtalanított olaj (napraforgó vagy kukorica)
5 dkg	rizsszirup
1 csapott mokkáskanál	szódabikarbóna
1 evőkanál	citromlé
½ rúd vanília	felvágjuk hosszába, közepét kikaparjuk
1 csipet	só

*Összeállításhoz:* víz

A tésztát összedolgozzuk, két részre osztjuk, minimum fél órára letakarva a hűtőbe tesszük.

*Töltelékhez:*

2 kg	hámozott, reszelt vagy apró darabokra vágott alma
1 marék	mazsola
1 csapott kiskanál	őrölt fahéj
2 evőkanál	citromlé
2 evőkanál	rizsszirup (elmaradhat)
2 csapott evőkanál	kuzu, kevés vízben feloldva, ha nincs dió (de el is maradhat)
aprított	dió a töltelék alá

Az almát a citromlével, rizssziruppal kb. 10-20 perc alatt megpároljuk, fője el a levét. Félidőben hozzáadjuk a mazsolát. (Majd a felhígított kuzut, lassú tűzön hozzákeverjük.) Ha kész, lehúzzuk a tűzről és megszórjuk a fahéjjal, elkeverjük, majd hagyjuk hűlni.

A két részbe vett tésztát egyenként formára nyújtjuk (megfelelő tepszi méretre: 20x30 cm), az első lapot a tepszi aljába simítjuk (egyáltalán nem kell kikenni és kilisztezni a tepsit) és megszórjuk a tört dióval, majd elegyengetjük rajta az almás töltelékkel, majd a kinyújtott fedőlap következik.

A fedőlapot az almás töltelékre helyezük, megszúrjuk villával, majd 160 °C-on (hő-légkeveréssel elég 150 °C), kb. 50 perc alatt megsütjük. Ha teljesen kihűlt szeleteljük.