

## Πανεύκολες ατομικές μηλόπιτες με σφολιάτα, χωρίς ζάχαρη

**Μερίδες:** 12 μηλόπιτες **Χρόνος προετοιμασίας:** 35 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 25 λεπτά

Φυλάμε τις μηλόπιτες ελαφρώς καλυμμένες, για 2 μέρες σε θερμοκρασία δωματίου. Για να ξαναγίνουν τραγανές, μπορούμε να τις ζεστάνουμε για λίγα λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο.

### Υλικά για τη γέμιση:

- 1 πράσινο μήλο
- 2 κόκκινα μήλα
- 1 κ.σ. νερό
- 30-50 γρ. maple syrup (αναλόγως πόσο γλυκιά θέλουμε τη γέμιση)
- 1/3 κ.γλ. κανέλα
- 1/2 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/2 κ.γλ. χυμό λεμονιού

### Επιπλέον υλικά:

- 1 φύλλο σφολιάτας
- 1-2 κ.σ. φυτική κρέμα ή γάλα καρύδας (κονσέρβα)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε τα μήλα, αφαιρούμε τους πυρήνες και τα κουκούτσια τους και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια.

2) Τα βάζουμε σε μέτρια κατσαρόλα μαζί με το νερό, το maple syrup, την κανέλα, το εκχύλισμα βανίλιας και το χυμό λεμονιού και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισοκαλύπτουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε -ανακατεύοντας κάθε τόσο- για 10-12 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα και να σωθούν τα υγρά.

3) Αποσύρουμε από τη φωτιά και πολτοποιούμε τη γέμιση σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι), μέχρι να έχουμε μαλακό μείγμα με μερικά κομματάκια. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει εντελώς σε θερμοκρασία δωματίου.

4) Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στον αέρα. Απλώνουμε λαδόκολλα σε 2 ταψιά φούρνου. Κόβουμε το φύλλο σφολιάτας σε 12 τετράγωνα κομμάτια. Βάζουμε από

1 γεμάτη κουταλιά γέμισης στο κέντρο κάθε ζύμης και διπλώνουμε τη μία άκρη πάνω στην άλλη, σχηματίζοντας τρίγωνο. Σφαλίζουμε τις άκρες της ζύμης που ενώνονται, πιέζοντας κατά μήκος με ένα πιρούνι.

5) Μοιράζουμε τις μηλόπιτες στα ταψιά. Με ένα πινέλο περνάμε πολύ απαλά τις επιφάνειές τους με τη φυτική κρέμα. Χαράζουμε τις μηλόπιτες με 3 γραμμές, χρησιμοποιώντας ένα μαχαιράκι.

6) Βάζουμε το ένα ταψί στο χαμηλότερο  $\frac{1}{3}$  του φούρνου και το άλλο ταψί στο πάνω  $\frac{1}{3}$  και ψήνουμε στους  $200^{\circ}\text{C}$  στον αέρα για περίπου 15 λεπτά. Αλλάζουμε θέση στα ταψιά (βάζουμε αυτό που ήταν κάτω, πάνω και αντίθετα), χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους  $180^{\circ}\text{C}$  και ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά ή μέχρι να φουσκώσουν και να χρυσίσουν.

7) Αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 15 λεπτά και τις σερβίρουμε χλιαρές ή σε θερμοκρασία δωματίου.