

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Mele cotte in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Trentino-Alto Adige](#)

DOSI PER: [3 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le mele cotte in friggitrice ad aria sono un dessert semplice, leggero e gustoso, **perfetto per chi è a dieta** o per chi desidera **un dolce senza sensi di colpa**. La cottura delle mele in friggitrice ad aria ha alcuni, enormi vantaggi, vediamo insieme quali:

Cottura senza grassi: Non è necessario aggiungere olio o burro, le mele cuociono perfettamente grazie all'aria calda circolante.

Cottura con pochi zuccheri: Le mele sono naturalmente dolci, quindi non è necessario aggiungere molto zucchero. Se preferisci, puoi aggiungere un cucchiaino di miele o, se hai scelto delle mele succose e zuccherine, aggiungere solo un po' di cannella per aromatizzarle.

Cottura veloce: Le mele cuociono in circa 15-20 minuti, a seconda della varietà e della dimensione.

Puoi gustare **le mele cotte in friggitrice ad aria** mangiandole come [dessert](#), oppure utilizzandole come ingrediente per altrettante **semplici ricette**, ad esempio, puoi metterle in un frullatore con **Yogurt e frutta secca**, per ottenere una **mousse** deliziosa da gustare per merenda dopo la palestra. Potresti frullarle e usarle come **ripieno per torte e muffin** cotti al forno, oppure, dopo aver cotto le mele in friggitrice ad aria, potresti frullarle e offrirle come **pappa per bambini in fase di svezzamento**.

Ecco altre ricette che potrebbero interessarti:

[Frittelle di mele in friggitrice ad aria](#)

[Frittelle semplici in friggitrice ad aria](#)

[Frittelle al cioccolato in friggitrice ad aria](#)

[Patatine fritte in friggitrice ad aria](#)

INGREDIENTI

MELE 3

ZUCCHERO DI CANNA 15 gr

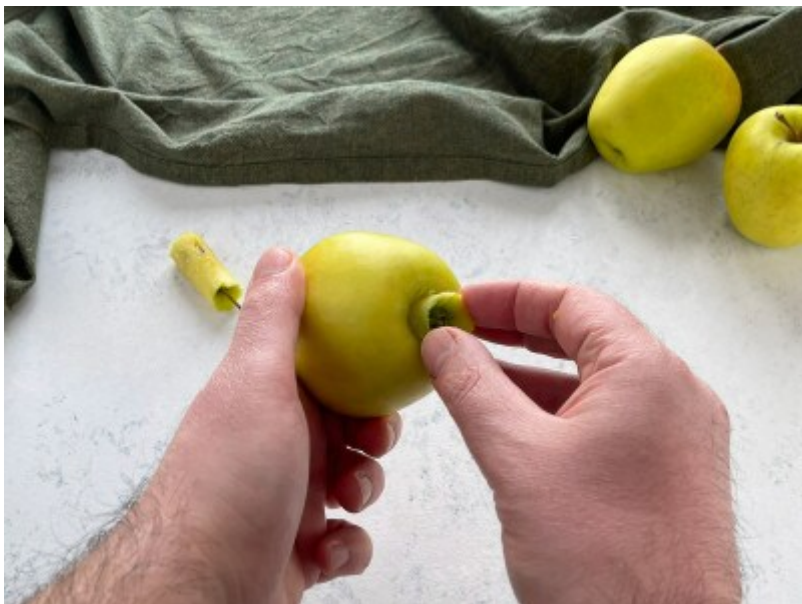
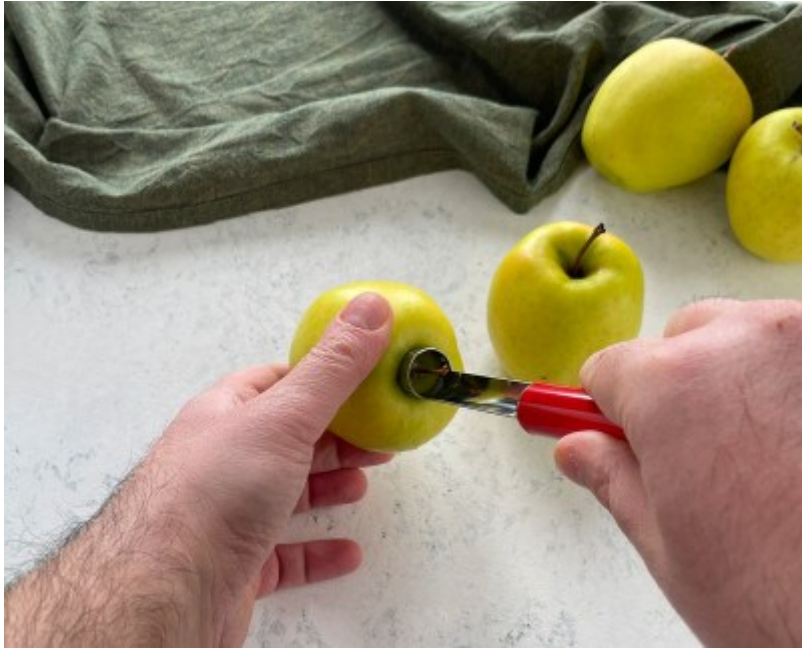
MANDORLE IN SCAGLIE 15 gr

CANNELLA

SCORZA DI LIMONE

PREPARAZIONE

- 1 Ecco le istruzioni per preparare le mele cotte in friggitrice ad aria: Lava le mele, con un levatoroli toglì il torsolo alle mele, rimuovi anche eventuali semi residui. Taglia l'ultima parte del torsolo e tappaci il buco della parte inferiore della mela.



- 2 In una ciotola metti lo zucchero di canna, aggiungi un pizzico di cannella, sulla quantità affidati al tuo gusto, e le lamelle di mandorle.



3 Unisci, infine, la scorza grattugiata di limone. Mescola e inserisci questo mix saporito nelle mele, pressando leggermente la farcitura con un cucchiaino.

Metti le mele nel cestello della friggitrice ad aria e cuocile a 180°C per 15-20 minuti a friggitrice fredda (il tempo di cottura dipende dalla grandezza delle mele e dal grado di cottura desiderato). Quando le mele cotte in friggitrice ad aria saranno pronte, estrai le mele con attenzione dal cestello e posizionale con delicatezza in un piatto da portata. Cospargi le mele cotte in friggitrice ad aria con zucchero a velo e servile calde.

