

CHRISTMAS RECIPES SPECIAL

# Τα πιο απολαυστικά vegan και υγιεινά Χριστούγεννα



HOLMES PLACE

*Εισαγωγή*

### **ΟΡΕΚΤΙΚΑ**

*Κράκερ λιναρόσπορου με ντιπ αβοκάντο  
Σούπα ψητής κολοκύθας*

### **ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ**

*Πίτα με λαχανικά*

### **ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ**

*Μπισκότα με τραγανά κομματάκια σοκολάτας φουντουκιού  
Τάρτα μήλου*


Υπάρχει κάτι το πολύ απολαυστικό στις παραδόσεις των Χριστουγέννων αλλά τίποτα δεν είναι τόσο γευστικό όσο αυτές οι vegan, ελαφριές και υγιεινές για την εποχή συνταγές της [goodnessis.com](https://www.goodnessis.com).

# Οροε- Κτικκά

Ας αρχίσουν τα  
Χριστούγεννα

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

*Σούπα ψητής κολοκύθας  
Κράκερ λιναρόσπορου με ντιπ αβοκάντο*

A photograph of a bowl of soup with garnishes, a lit candle in a decorative holder, and silverware on a wooden table. The text is overlaid on the image.

Μια σούπα τόσο χρυσαφένια  
όσο και τα φώτα που  
χαρίζουν θαλπωρή σε αυτή  
την εποχή, φίνα και εξωτική:  
είναι το τέλειο ξεκίνημα για  
ένα ξεχωριστό γεύμα.

# Σούπα Ψητής Κολοκύθας

*Για 6-8 μερίδες*

Αυτή η φίνα σούπα θα σας γεμίσει ικανοποίηση και ευτυχία με την εθιστική μυρωδιά των καβουρδισμένων μπαχαρικών που θα πλημμυρίσει την κουζίνα σας. Είναι μια καλή αρχή.



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

---

<i>1 κ. κολοκύθα της επιλογής σας, κομμένη στη μέση</i>	<i>6 μέτρια καρότα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα</i>
<i>2 κουταλιές της σούπας λάδι/γκι</i>	<i>1 φλιτζάνι πλήρες γάλα καρύδας</i>
<i>2 μεγάλα κοτσάνια σέλινο/μάραθο, ψιλοκομμένα</i>	<i>6 φλιτζάνια νερό</i>
<i>2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο τζίντζερ</i>	<i>1 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι Ιμαλαΐων, ή περισσότερο ανάλογα με την προτίμησή σας</i>
<i>2 κλωνάρια λεμονόχορτο διπλωμένα και δεμένα με σχοινάκι</i>	<i>1 κ.γ. jaggery/μαύρη ζάχαρη</i>
<i>2 φρέσκα φύλλα δάφνης</i>	<i>1 κ.γ. κουρκούμη σε σκόνη ή φρεσκοτριμμένη</i>
<i>1 αποξηραμένο τσίλι, στη μέση</i>	<i>Μια φούχτα ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο, με κοτσάνια και φύλλα</i>
<i>1 κ.χ. σπιτικό κάρυ σε σκόνη (δείτε συνταγή παρακάτω) ή κάρυ σε σκόνη του εμπορίου</i>	

## ΣΥΝΤΑΓΗ

---

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200C/400F.

Κόψτε την κολοκύθα στη μέση και αφαιρέστε με ένα κουτάλι τους σπόρους. Στη συνέχεια ξεφλουδίστε και κόψτε σε κύβους. Περιχύστε με το λιωμένο γκι/λάδι, ανακατέψτε και ψήστε μέχρι να μαλακώσει: περίπου 35 λεπτά έως μια ώρα. Μόλις είναι έτοιμο, αφήστε το στην άκρη. Ζεστάνετε το γκι/λάδι σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο σε μέτρια θερμοκρασία. Προσθέστε το σέλινο/μάραθο και σοτάρετε για 5 λεπτά. Προσθέστε το τζίντζερ, το ματσάκι με τα κοτσάνια του λεμονόχορτου, τα φύλλα δάφνης και το τσίλι. Μαγειρέψτε για ένα λεπτό. Ρίξτε τη σκόνη κάρυ, προσθέστε τα καρότα, το γάλα καρύδας και το νερό. Καλύψτε, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε μέχρι τα καρότα να γίνουν τρυφερά, περίπου 20 λεπτά. Προσθέστε την ψητή κολοκύθα και σιγοβράστε για πέντε λεπτά με το καπάκι ανοιχτό. Προσθέστε το αλάτι, το jaggery και την κουρκούμη, κλείστε τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει για 10 λεπτά. Αφαιρέστε το ματσάκι του λεμονόχορτου, τα φύλλα δάφνης και το τσίλι (αυτό μπορεί να κομποστοποιηθεί).

Με ένα μπλέντερ χειρός, χτυπήστε τη σούπα μέχρι να έχει μια λεία και κρεμώδη υφή. Δοκιμάστε και προσθέστε περισσότερο αλάτι ή jaggery.

Όταν σερβίρετε, γαρνίρετε με λίγο γκι και γάλα καρύδας, τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο και τις φέτες τσίλι.

# Κράκερ λιναρόσπορου με ντιπ αβοκάντο

Ένα απολαυστικό, δροσερό και υγιεινό ντιπ και κράκερ που θα αντικαταστήσουν το ψωμί και θα δώσουν μια τραγανή αίσθηση στο Χριστουγεννιάτικο δείπνο. Ένα υπέροχο σνακ χωρίς γλουτένη εμπνευσμένο από τη **Sarah Britton's Detox** για περίπου 40 κράκερ.







## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

---

1 φλιτζάνι μουλιασμένο λιναρόσπορο και 1 φλιτζάνι νερό

1 φλιτζάνι αλεσμένο λιναρόσπορο

1/2 φλιτζάνι ψητούς σπόρους σουσαμιού

1 μικρό καρότο

1 κομμάτι ψιλοκομμένο φρέσκο δεντρολίβανο

2 δόσεις ελαιόλαδο

1/4 φλιτζανιού tamarī

1/4 φλιτζανιού νερό (κατά περίπτωση)

## ΣΥΝΤΑΓΗ

---

Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το λιναρόσπορο με 1 φλιτζάνι νερό και αφήστε το για τουλάχιστον μια ώρα. Αλέστε τα 3/4 του λιναρόσπορου σε μύλο καφέ ή μπλέντερ. Προσθέστε στο μεγάλο μπολ με το ζελέ λιναρόσπορου.

Προσθέστε το tamarī και ανακατέψτε καλά.

Σε ένα στεγνό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, καβουρδίστε ελαφρά τους σπόρους σουσαμιού μέχρι να βγάλουν το άρωμά τους. Προσθέστε τους σπόρους σουσαμιού στο μπολ.

Αφού καθαρίσετε το καρότο προσθέστε το στο μείγμα των σπόρων, μαζί με το δεντρολίβανο και το ελαιόλαδο και ανακατέψτε. Προσθέστε το έξτρα νερό κατά περίπτωση. Ανακατέψτε καλά.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 150 βαθμούς C/300 F.

Χωρίστε το μείγμα σε τρία ίσα μέρη και τοποθετήστε το ένα από αυτά σε αντικολλητικό χαρτί που θα έχετε στρώσει πάνω σε ένα επίπεδο ταψί. Με μια σπάτουλα απλώστε το μείγμα όσο πιο ομοιόμορφα μπορείτε. Τοποθετήστε ένα ακόμη κομμάτι χαρτί πάνω από το μείγμα και με έναν πλάστη ισιώστε τη ζύμη μέχρι να γίνει όσο το δυνατό πιο λεπτή (περίπου τρεις λιναρόσπορους βάθος). Αφαιρέστε το επάνω μέρος του χαρτιού, σχεδιάστε τα σχήματα των κράκερ με ένα μαχαίρι.

Στη συνέχεια επαναλάβετε με την υπόλοιπη ζύμη σε άλλο ταψί.



## ΣΗΜΕΙΩΣΗ

---

**Είναι σημαντικό τα αβοκάντο να είναι άψογα κρεμώδη σε υφή ώστε να λιώνουν με την απλότητα και την απαλότητα των υπόλοιπων συστατικών.**

## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

---

3 ώριμα αβοκάντο

χυμό και ζύσμα από 1 λεμόνι (αφήστε στην άκρη το ζύσμα λεμονιού)

θαλασσινό αλάτι

1 κ.γ. γκι/λάδι

1 κουταλάκι του γλυκού μαύρους σπόρους μουστάρδας

1 μεγάλο ματσάκι μάραθο, ψιλοκομμένο αλάτι κατά την προτίμησή σας

1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο

## ΣΥΝΤΑΓΗ

---

Κόψτε κάθε αβοκάντο στη μέση, αφαιρέστε το κουκούτσι, και αφαιρέστε τη σάρκα σε ένα μπολ. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και το αλάτι. Λιώστε το αβοκάντο λίγο με ένα πιρούνι ή για μεγάλες ποσότητες με έναν πολτοποιητή πατάτας. Μην το παρακάνετε: θέλετε το μείγμα να είναι αρκετά τραγανό. Αφήστε στην άκρη.

Ζεστάνετε το γκι σε ένα μικρό τηγάνι. Ενώ είναι ζεστό, προσθέστε τους σπόρους μουστάρδας και αν το επιλέξετε, το ψιλοκομμένο τσίλι.

Όταν οι σπόροι μουστάρδας αρχίσουν να σκάνε, προσθέστε τον ψιλοκομμένο μάραθο και σοτάρτε μέχρι να μαλακώσει. Ανακατέψτε με το λιωμένο αβοκάντο. Ψιλοκόψτε τον φρέσκο κόλιανδρο, ανακατεύοντας μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο μείγμα.

Προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά την προτίμησή σας, γαρνίρετε με ζύσμα λεμονιού και πασπαλίστε με ελαιόλαδο. Σερβίρετε με κράκερ λιναρόσπορου.

# Κύριο Όλη η ευεξία σε μία πίτα Πιατό

ΣΥΝΤΑΓΗ

*Πίτα με λαχανικά*

Το κύριο πιάτο που τραβάει την προσοχή όλων, γεμίζοντας το δωμάτιο με ένα υπέροχο άρωμα και θαλπωρή είναι ένα γιορτινό μείγμα από λαχανικά, βότανα και μπαχαρικά σε μια ζεστή κατσαρόλα γεμάτη με όλα τα καλά και μια όμορφη εμφάνιση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Για μια έκδοση *vegan* αυτού του χορτοφαγικού πιάτου αφαιρέστε το τυρί και χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο αντί για γκι.

# Πίτα με λαχανικά

*Για 6-8 μερίδες*

Είναι πιο ευχάριστη από τα ψητά ριζώδη λαχανικά καθώς οι μαλακές φακές κάνουν μια ωραία αντίθεση με τις σκληρές πατάτες και το λιωμένο τυρί. Για τα καλύτερα αρώματα, συνιστάται να τρίψετε το πιπέρι, τους σπόρους του κολιάνδρου και τους σπόρους του κύμινου όταν είναι φρέσκοι.





## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

---

1 φλιτζάνι κόκκινη φακή

2 κομμάτια ψιλοκομμένο φρέσκο τζίντζερ

3 κοτσάνια σέλινο, ψιλοκομμένο

3 φλιτζάνια φιλτραρισμένο νερό

2 μέτρια καρότα, ψιλοκομμένα

1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους κύμινου

3 παστινάκες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια

1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους κολιάνδρου

1/3 φλιτζανιού πάστα ντομάτας

1/2 κουταλάκι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

## ΣΥΝΤΑΓΗ

---

Καλύψτε τις φακές με νερό σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο. Ανακατέψτε τις φακές με το χέρι σας, στραγγίξτε, επαναλάβετε και ξεπλύνετε. Κάντε το αυτό τέσσερις ή πέντε φορές μέχρι το νερό να τρέχει καθαρό.

Ρίξτε το φιλτραρισμένο νερό στην κατσαρόλα με τις φακές, προσθέστε τα ψιλοκομμένα λαχανικά, την πάστα ντομάτας και το ψιλοκομμένο τζίντζερ. Φέρτε σε βρασμό σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία, στη συνέχεια χαμηλώστε τη φωτιά για να σιγοβράσετε. Σιγοβράστε για περίπου 20-30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.

Σε ένα μικρό σκεύος, καβουρδίστε το κύμινο και τους σπόρους κολιάνδρου μέχρι να πάρουν ένα ελαφρύ χρυσαφί χρώμα. Να προσέχετε να μην τους κάψετε για να μην πικρίσουν. Βάλτε σε γουδοχέρι, αλέστε μέχρι να έχετε μια λεπτή σκόνη. Προσθέστε το αυτό στο μείγμα της σούπας μαζί με το πιπέρι. Προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας. Ρίξτε σε ένα ταψί ή μια κατσαρόλα και αφήστε στην άκρη.



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

---

1 μεγάλη γλυκοπατάτα, ξεφλουδισμένη

3 μέτριες πατάτες, ξεφλουδισμένες

2 κ.σ. γκι/βούτυρο, λιωμένο

1/3 φλιτζανιού θρύμματα ψωμιού

1/2 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα ή τυρί της επιλογής σας

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

γαρνίρετε με φρέσκο κολιάνδρο

## ΣΥΝΤΑΓΗ

---

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς C/350 F.

Πλύντε και ξεφλουδίστε τη γλυκοπατάτα και την πατάτα. Με ένα μαντολίνο ή ένα μεγάλο, αιχμηρό μαχαίρι, κόψτε τα λαχανικά σε ροδέλες περίπου 3 χιλ. πάχος.

Στρώστε τα λαχανικά στη λαδόκολλα, ξεκινώντας από έξω προς τα μέσα με τις πατάτες που θέλουν περισσότερο χρόνο για να ψηθούν. Περιχύστε με ένα κουταλάκι του γλυκού γκι/βούτυρο ανάμεσα σε κάθε στρώση. Όταν όλα τα λαχανικά απλωθούν, πασπαλίστε με τα θρύμματα του ψωμιού, στη συνέχεια την τριμμένη παρμεζάνα και λίγο πιπέρι.

Καλύψτε το πιάτο με αλουμινοχαρτό ή με ένα καπάκι και ψήστε για 40 λεπτά. Αφαιρέστε το κάλυμμα και ψήστε για άλλα 15 λεπτά ή μέχρι η επιφάνεια να πάρει ένα χρυσαφένιο χρώμα. Γαρνίρετε με φρέσκο κολιάνδρο και αφήστε το να κρυώσει για 10 λεπτά πριν το σερβίρετε. Σερβίρετε σε μπολ με μπρόκολα στον ατμό ή μια δροσερή πράσινη σαλάτα.

# ΕΠΙ- Απολαυστικά Χριστούγεννα δώρακια

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

*Μπισκότα με τραγανά κομματάκια σοκολάτας φουντουκιού*

*Τάρτα μήλου*



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ - ΤΑ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ VEGAN ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ



Τα καλύτερα επιδόρπια των  
Χριστουγέννων πρέπει να είναι  
όμορφα και ζεστά, ευχάριστα για  
όλες τις αισθήσεις.

# Μπισκότα με τραγανά κομματάκια σοκολάτας και φουντούκι

*Για περίπου 34 πολυτελή μπισκότα*

**Τα παραδοσιακά μπισκότα με τραγανά κομματάκια σοκολάτας είναι το τέλειο κέρασμα ενώ μπορούν να γίνουν χριστουγεννιάτικο δωράκι για την οικογένεια και τους στενούς φίλους σας. Έχουμε για εσάς μια υγιεινή έκδοση των γνωστών μπισκότων με τραγανά κομματάκια σοκολάτας, απλή και εύκολη στην παρασκευή.**



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

---

1 φλιτζάνι/120 γρ. ολόκληρα φουντούκια

1/8 κ.γ. ορυκτό αλάτι

1 φλιτζάνι/100 γρ. κοινές νιφάδες βρώμης

1/2 φλιτζάνι/120ml βιολογικό ακατέργαστο λάδι καρύδας, λιωμένο

1 φλιτζάνι/130 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης σπελτ/ καστανού ρυζιού

1 κ.γ. εσάνς βανίλιας

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

1/2 φλιτζάνι/120ml σιρόπι σφενδάμου

1/3 φλιτζανιού/60 γρ. σταγόνες μαύρης σοκολάτας

## ΣΥΝΤΑΓΗ

---

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180C/350F.

Απλώστε τα φουντούκια σε ταψάκι αφού έχετε στρώσει λαδόκολλα και ψήστε για 12 λεπτά. Όσο είναι ακόμη ζεστά, τρίψτε τους καρπούς σε μια πετσέτα για να αφαιρέσετε το φλοιό. Αναπόφευκτα θα υπάρχουν ίχνη από φλοιό που δεν φεύγει, αλλά δεν πειράζει. Χοντροκόψτε και αφήστε στην άκρη.

Τοποθετήστε τη βρώμη σε επεξεργαστή τροφίμων με λεπίδα S και χτυπήστε μέχρι να γίνει σαν χοντρό αλεύρι.

Μεταφέρετε σε μεσαίο μπολ και προσθέστε το αλεύρι, τα καβουρδισμένα φουντούκια, το μπέικιν πάουντερ, τις σταγόνες σοκολάτας και το αλάτι. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μείγμα και αφήστε στην άκρη.

Σε μια μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, λιώστε το λάδι καρύδας. Αφαιρέστε από τη φωτιά, ρίξτε την εσάνς βανίλιας και το σιρόπι σφένδαμου και ανακατέψτε. Ρίξτε τα υγρά συστατικά στα ξηρά συστατικά και ανακατέψτε καλά με τα χέρια σας ή ένα κουτάλι.

Χωρίστε τη ζύμη σε δύο προετοιμασμένα ταψάκια. Τοποθετήστε μια μικρή κουταλιά του γλυκού μείγμα σε λαδόκολλα και πιέστε προς τα κάτω με το υγρό δάχτυλό σας ή ένα πιρούνι αφού πρώτα το έχετε βρέξει σε νερό. Μου αρέσει να τα τοποθετώ περίπου 5 εκ. το ένα από το άλλο, καθώς απλώνουν κατά το ψήσιμο. Ψήστε για 20 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα.

Αφήστε τα μπισκότα να κρυώσουν και μεταφέρετέ τα σε δροσερό μέρος. Μπορεί να χρειαστεί να διπλασιάσετε τη συνταγή την επόμενη φορά γιατί «φεύγουν» πραγματικά πολύ γρήγορα! Όπως και αυτή η εκπληκτική εορταστική περίοδος... γι' αυτό φροντίστε να απολαύσετε τα πάντα όσο περισσότερο μπορείτε. Καλά Χριστούγεννα.

# Τάρτα μήλου

*για ένα φορμάκι 22 εκ.*



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

**Συνταγή εμπνευσμένη από την Amy Chaplins – At Home in the Whole food Kitchen. Αφήστε τα μήλα με τη φλούδα τους για να δώσουν ένα όμορφο κόκκινο χρώμα. Αν χρησιμοποιείτε μικρά δαμάσκηνα ή κεράσια, δεν χρειάζεται να τα σωτάρετε, απλά ανακατέψτε τα με το σιρόπι σφενδάμου και τη βανίλια πριν τα τοποθετήσετε στη φέτα της βρώμης.**

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο λάδι καρύδας	1 φλιτζάνι αποξηραμένη τριμμένη καρύδα
4 κόκκινα ξεφλουδισμένα μήλα, χωρίς κουκούτσι, κομμένα σε φέτες του 1 εκ. (2 μέτρια και 2 μικρά μήλα)	1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι αμυγδάλου
4 κουταλιές της σούπας εκχύλισμα βανίλιας, χωρισμένο	1/2 φλιτζάνι αλεύρι κριθαριού/ολικής αλέσεως
2/3 φλιτζανιού συν 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου, χωριστά (ή υγρό γλυκαντικό της επιλογής σας)	1 + 1/2 κουταλάκι του γλυκού baking powder χωρίς αλουμίνιο
1 1/2 φλιτζάνια κοινές νιφάδες βρώμης/αλεύρι βρώμης	1/2 φλιτζάνι έξτρα παρθένο λάδι καρύδας
	2 κουταλιές της σούπας άγλυκο βερίκοκο ή μαρμελάδα της επιλογής σας

**ΣΥΝΤΑΓΗ**

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180C/350F. Στρώστε σε ένα στρογγυλό ταψάκι κέικ 22 x 22 εκ. αντικολλητικό χαρτί, καλύπτοντας τον πάτο. Αφήστε στην άκρη. Ζεστάνετε το λάδι καρύδας σε πλατύ τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία. Προσθέστε τα μήλα και τα σωτάρετε για 5 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα. Ανακατέψτε σε 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου και 2 κουταλιές του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 6-8 λεπτά, χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία αν τα μήλα αρχίσουν να παίρνουν ένα χρυσαφί χρώμα. Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα, χωρίς να διαλυθούν. Αν είναι ακόμη σφιχτά, χαμηλώστε τη θερμοκρασία, καλύψτε το σκεύος και συνεχίστε το μαγείρεμα για μερικά λεπτά ακόμη. Κατεβάστε το από τη φωτιά και αφήστε το στην άκρη.

Προσθέστε τη βρώμη σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ψιλοκομμένη. Μεταφέρετε σε ένα μέτριο μπολ και ανακατέψτε το αλεύρι αμυγδάλου, το αλεύρι, την καρύδα και το μπέικιν πάουντερ. Σε ένα άλλο μπολ, χτυπήστε τα υπόλοιπα 2/3 του σιροπιού σφενδάμου, την υπόλοιπη βανίλια και το λάδι. Ρίξτε το στα ξηρά συστατικά και ανακατέψτε για να έχετε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Χτυπήστε ελαφρά τη ζύμη σε προετοιμασμένο ταψί για κέικ και ψήστε για δώδεκα με δεκαπέντε λεπτά. Αφαιρέστε από το φούρνο (αφήστε τον φούρνο ανοιχτό) και τακτοποιήστε τα μήλα, χρησιμοποιώντας τις μεγαλύτερες φέτες πρώτες και ελαφρά πιέστε τις στο κέικ με κυκλική κίνηση ξεκινώντας από έξω προς τα μέσα, αφήνοντας 1 εκ. περιθώριο από κάθε άκρη.

Ξανατοποθετήστε στον φούρνο για 20-25 λεπτά ή έως ότου οι άκρες πάρουν ένα χρυσαφένιο χρώμα και το κέντρο μαγειρευτεί καλά. Αφαιρέστε από τον φούρνο και αλείψτε με το γλάσο ενώ είναι ακόμη ζεστό.

Για να κάνετε το γλάσο, βάλτε τη μαρμελάδα σε μια μικρή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει, περίπου ένα λεπτό.

Αφαιρέστε από τη φωτιά και χρησιμοποιήστε ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής για να απλώσετε ελαφρά το γλάσο πάνω στα μήλα. Σερβίρετε με παγωτό βανίλια ή γιαούρτι και γαρνίρισμα από καβουρδισμένα αμύγδαλα και περισεύματα από φέτες μήλου.

*Enjoy the journey.*