

Tarta de manzanas de Tu Bishvat

Autor:: רותם רותם
enero 17, 2022



En honor a Tu Be'Shvat, estoy emocionada de compartir con ustedes mi receta definitiva de tarta de manzana cruda. ¡Que la disfruten!

He estado haciendo este pastel durante casi 18 años, desde el momento en que descubrí la magia de comer una abundancia de fruta cruda.

La tarta de manzana tiene un valor sentimental para mí porque mi Savta Puah solía hacer tarta de manzana, que ha sido mi favorita desde que era niña. Esta versión sana me gusta tanto como la tarta de manzana de Safta Puah de hace tantos años.

La cobertura de esta tarta es tan deliciosa que hace que toda la receta sea un éxito. Dado que es tan rica y llena y un poco cara de hacer, me gusta cortar esta tarta en pequeños cuadrados y guardarla en el congelador. Cuando me apetece un dulce, como a media tarde o por la noche, saco un trozo, lo dejo descongelar y lo tomo con un té de limón, jengibre y miel o con leche de almendras y dátiles. ¡UN paraíso!

Antes de pasar a la receta y en honor a Tu'Beshvat, vamos a dar una pequeña lección de educación sobre la fruta, ¿de acuerdo?

¿Sabías que las frutas tienen la mayor cantidad de antioxidantes y son las más astringentes de todos los alimentos? La energía de las frutas crudas es tan alta que aceleran la actividad de las neuronas. Todo esto significa que la fruta no sólo te nutre, sino que también te limpia. En otras palabras, es un agente anti-estreñimiento.

Y ese, es el poder secreto de la fruta: ¡es el alimento desintoxicante más potente del planeta! Esto se debe a sus enzimas, azúcares naturales, alta electricidad y naturaleza alcalina. Por lo tanto, son fundamentales para una buena salud, porque el sistema intestinal es uno de los sistemas más importantes del cuerpo y debe mantenerse siempre limpio, fuerte y saludable. Sé que suena un poco simplista, pero tenemos que entender que, si el sistema de alcantarillado de cualquier mecanismo está atascado, ese mecanismo no podrá seguir funcionando adecuadamente o directamente no funcionará en absoluto.

La fruta contiene azúcar, pero NO el azúcar procesado, desnaturalizado y químico que venden en paquetes en el supermercado. La fruta madura y fresca está empaquetada por Dios, en una mezcla sinérgica de bondad que incluye vitaminas, minerales, enzimas, agua y mucho más. Todo ello forma una mezcla Divina y armoniosa de bondad y curación. El azúcar de la fruta es fundamental para la energía y la función cerebral.

Come fruta SÓLO con el estómago vacío. El mejor momento para comer fruta es a la mañana y como tentempié a lo largo del día, unas horas antes o después de haber comido.

Y ahora... la receta:

Base

2 tazas de nueces

$\frac{1}{2}$ taza de dátiles sin hueso

1 cucharadita de canela

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal gris

Relleno

8 manzanas

$\frac{1}{2}$ taza de dátiles sin hueso

1 cucharada de cáscara de limón

1 cucharadita de canela

jugo de un limón

Una pizca de nuez moscada o especia de pastel de calabaza

Para cubrir

1 taza de mantequilla de castañas de cajú

1,5 cucharadas de miel

1 cucharadita de vainilla

Jugo de $\frac{1}{2}$ limón

$\frac{1}{4}$ de taza de aceite de coco

$\frac{3}{4}$ de taza de agua filtrada

En un procesador de alimentos con la cuchilla en forma de S, procesa todos los ingredientes de la corteza hasta que estén finamente picados. Vierte la mezcla en un molde de 9×13 y extiéndela en forma uniforme.

Con la cuchilla en forma de S, procesa las 8 manzanas en el procesador de alimentos y colócalas en un bol.

Ahora cambia de nuevo a la cuchilla S, y coloca en el procesador de alimentos 1 taza de las manzanas picadas junto con el resto de los ingredientes del relleno. Procesa durante 10 segundos. Vierte en el bol con el resto de las manzanas y mézclalo todo bien. Vierte este relleno sobre la corteza y extiéndelo de modo uniforme.

A continuación, coloca todos los ingredientes de la crema batida de castañas de cajú en una batidora o en un procesador de alimentos con la cuchilla S. Procesa durante un minuto aproximadamente. Verter sobre la tarta.

Ahora lleva el pastel al congelador durante unas horas y luego descongela. Este es un paso importante para que la crema se espese correctamente y para que la textura del pastel sea la adecuada.

Te recomiendo disfrutar de la tarta con un té de hierbas.
¡Feliz Tu Be'Shvat!