

## Pastís d'albercoc, poma i civada

(Aquesta és una de les receptes que va guanyar Hazel Fisher, d'Essex, l'any 2003 al concurs anual de receptes que organitza TWF)

125g de farina amb llevat	50g de fructosa (o de sucre en el seu defecte)
125g flocs de civada	175g de pomes verdes (àcides) sense cor, pelades i tallades a trossets
125g de margarina vegetal	50g d'albercocs rehidratats, escorreguts i tallats a trossets

1. Barregeu els flocs de civada amb la farina i després afegiu-hi la margarina. Barregeu-ho tot junt.
2. Després afegiu-hi la fructosa (o el sucre per defecte).
3. Poseu la meitat de la barreja en un recipient untat i premseu-ho fermament.
4. Cobriu la barreja amb la poma i els albercocs tallats i després cobriu-ho amb la pasta sobrant.
5. Torneu a premsar-ho fort.
6. Fornegeu la pasta en un forn precalentat durant uns 30 – 40 minuts.

**Aquest pastís és bó com a snack o per esmorzar. També és bó amb gelat o nata.**



Tropical Wholefoods ha treballat en el Projecte de Fruita Deshidratada (DFP – Dried Fruit Project) a les muntanyes del nord-est del **Pakistan** des del seu començament. Gràcies a aquest projecte, els agricultors d'**ALBERCOCS** han aconseguit millorar la productivitat de les seves plantacions i han après tècniques de deshidratació solar. L'ús d'aquesta tècnica els ha permès expandir els seus mercats i exportar el seu producte a Europa. **Gràcies al projecte DFP, els agricultors de les poblacions de la Vall de Hunza poden obtenir preus justos per la seva producció.**