

## Pastel de albaricoque, manzana y avena

(Esta es una de las recetas que ganó Hazel Fisher, de Essex, el año 2003 en el concurso anual de recetas que organiza TWF)

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 125g de harina con levadura | 50g de fructosa o azúcar   |
| 125g de copos de avena      | 175g de manzanas verdes (ácidas) sin corazón, peladas y cortadas a trocitos. |
| 125g de margarina vegetal   | 50g de albaricoques deshidratados  |

1. Deja que los albaricoques se rehidraten en agua o zumo de naranja caliente durante unos 20 minutos y córtalos en trocitos.
2. Mezcla los copos de avena con la harina y después añade la margarina. Vuelve a mezclar.
3. Después añade la fructosa o el azúcar.
4. Vierte la mitad de la mezcla en un recipiente untado con margarina y aprieta firmemente para que quede compacta.
5. Cubre la mezcla con una manzana y los albaricoques cortados. Después cúbreala con la pasta sobrante.
6. Aprieta la pasta de nuevo.
7. Hornea la pasta en un horno precalentado durante unos 30 – 40 minutos.

**Este pastel está muy rico como snack o para desayunar. También está muy rico con helado o nata.**



Tropical Wholefoods ha trabajado en el Proyecto de Fruta Deshidratada (DFP – Dried Fruit Project), en las montañas del Noreste del **Pakistan** desde su inicio. Gracias a este proyecto, los agricultores de **ALBARICOQUES** han conseguido mejorar la productividad de sus plantaciones y han aprendido técnicas de deshidratación solar. El uso de esta técnica les ha permitido expandir sus mercados y exportar su producto a Europa. **Gracias al proyecto DFP, los agricultores de las poblaciones del Valle de Hunza pueden obtener precios justos por su producción.**