

Apple-Walnut Charoset

Yield: 4 cups

Total Time: 15 minutes

Ingredients

- 3 medium Gala, Fuji or other favorite apples
- 1 cup walnut halves
- ½ cup sweet red wine such as Manischewitz Extra Heavy Malaga or grape juice
- 1½ teaspoons ground cinnamon
- 1 tablespoon packed brown sugar or honey

Preparation Instructions

1. Peel, core, and finely dice apples.
2. Lightly toast walnut halves on the stovetop on medium heat or in a toaster oven at 350°F. Allow to cool, then coarsely chop.
3. In large bowl, stir together apples, walnuts, wine or grape juice, cinnamon and brown sugar (or honey).

Nutrition Analysis

Per 2-tablespoon serving: 35 calories; 2g fat (0g saturated, 0g trans); 0mg cholesterol; 0mg sodium; 3g carbohydrate (0g dietary fiber; 2g sugar); 1g protein.
Vitamin A 0%, Vitamin C 2%, Calcium 0%, Iron 0% Daily Value.

Modified from: www.epicurious.com

© 2014 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Яблочно-Ореховый Харосет

Выход: 4 чашки

Затраченное время: 15 минут

Ингредиенты

- 3 Гала, Фуджи или любых других яблок среднего размера
- 1 чшк очищенных половинок грецкого ореха
- ½ чшк сладкого красного вина (Манишевич, Густая Малага) или виноградного сока
- 1½ ч.л. тертой корицы
- 1 ст.л. коричневого сахара или мёда

Приготовление

1. Очистите яблоки от кожуры и семян, и мелко нарежьте кубиками
2. Поместив орехи в сковороду, слегка подсушите их на среднем огне или в духовке при $t = 350^{\circ}\text{F}$. Остудите, и порубите крупными дольками.
3. В большой миске перемешайте все ингредиенты: яблоки, орехи, вино или виноградный сок, корицу и коричневый сахар (или мёд).

Содержание Полезных Веществ

В 2-х ст.л. содержится: 35 калорий; 2г жиров (0г насыщенных, 0г транс);
0мг холестерина; 0мг натрия; 3г углеводов (0г клетчатки; 2г сахара); 1г белка.
Витамина А 0%, Витамина Ц 2%, Кальция 0%, Железа 0% дневной нормы.

Рецепт адаптирован из: www.epicurious.com

© 2014 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved