

OVOCNÉ MINI ZÁKUSKY



2

PORCIE

Doba prípravy: 15 minút

Doba chladnutia: 5 až 8 hodín alebo viac

Potrebujete: 2 malé pudingové misky, kovové alebo plastové

Suroviny:

Koláčový korpus

- 5 až 6 plátkov **Mevalia Pan Carré** (svetlý plátkový chlieb) alebo **Mevalia Pan Rustico** (tmavý plátkový chlieb)

- 225 g letného ovocia (alebo mrazeného letného ovocia, ktoré rozmrazíte)

- 35 g kryštálový cukor

Extra ovocie na ozdobenie, nie je nutné

Postup:

1. Vysteľte 2 pudingové misky potravinovou fóliou a nechajte ju presahovať cez hrany.
2. V strednom kastrole zohrejte ovocie a cukor a mierne ohrievajte 4 minúty.
3. Pripravte chlebový obal. Odstráňte kôrku z chleba a vyrežte 2 spodné a 2 horné kolieska podľa priemeru misky tak, aby ste mali do každej misky koliesko na dno a koliesko na prikrytie zmesi. Nakrájajte zvyšný chlieb na pásiky. Umiestnite chlebové koliesko na dno misky a okolo naskladajte pozdĺžne chlebové pásiky tak, aby kopirovali okraje misky. Skráťte ich, ak to bude potrebné.
4. Dajte bokom 2 polievkové lyžice šťavy z vareného ovocia a pridajte varené ovocie do misky. Prikryte zvyšným kolieskom chleba a jemne stlačte.
5. Zúkusok zakryte potravinovou fóliou, ktorá prekrýva steny misiek, a potom priklopte tanierikom a naň položte závažie.
6. Ak je to možné, nechajte cez noc chlaďiť.
7. Pri servirovaní otočte misku na tanierik, pokvapkajte celú plochu zúkuska zvyšnou odloženou šťavou z ovocia a dozdobte ďalším ovocím.

Celá masa

Energia - 483 kcal

2,6 g bielkovín

75 mg Phe

1 porcia

Energia - 242 kcal

1,3 g bielkovín

38 mg Phe