

CSOKOLÁDÉBA MÁRTOTT GYÜMÖLCSÖK

2
ADAG

Hozzávalók:

- 50 g karikára vágott alma
- 100 g Mevalia Chocotino
- 30 g vaj
- 1 banán (kb. 120 g)

Elkészítés:

1. Olvasszuk meg a vaját, majd óvatosan adjuk hozzá a **Mevalia Chocotino-t** (győződjünk meg arról, hogy a láng takarékon van, máskülönb a csokoládé leég) Keverjük, amíg sima nem lesz
2. Vágjuk egyenlő darabokra a banánt, és szűrjük őket pálcikákra
3. Mártjuk őket és az almakarikákat is a csokoládéba
4. Helyezzük a megmártott gyümölcsöket a csokoládés tál fölé, hogy lecsepegjen a fölösleg. Miután megdermedt, tartsuk őket hűvös helyen.

TIPP:

A csokoládéba mártott gyümölcsöket díszíthetjük dekorucukorral, kókuszreszelékkel, vagy fehérjeszegény kekszmorzsával.



Teljes adag

Energia - 946 kcal

Fehérje - 1,7 g

Phe - 70 mg

1 adag

Energia - 473 kcal

Fehérje - 0,85 g

Phe - 35 mg