

GYÜMÖLCSÖS MINI SÜTEMÉNY

2
ADAG

Elkészítési idő: 15 perc
Hűtési idő: minimum 5 - 8 óra
Szükséges: 2 db fém vagy műanyag pudingcsésze

Hozzávalók:

- 5 - 6 szelet **Mevalia Pan Carré** (világos szeletelt kenyér) vagy **Mevalia Pan Rustico** (barna szeletelt kenyér)
- 225 g nyári gyümölcs (vagy fagyasztott gyümölcs felolvasztva)
- 35 g kristálycukor
- ízlés szerint plusz gyümölcs a díszítéshez

Elkészítés:

1. 2 db pudingcsésze belsejét vonjuk be alufóliával úgy, hogy túlérjen a csészék peremén
2. Egy közepes méretű lábasban melegítsük a gyümölcsöt a cukorral kb. 4 percre.
3. Készítsük elő a kenyértekercecset: a kenyér héját távolítsuk el, és a csésze átmérőjének megfelelő méretben vágjunk ki a kenyérből 2 db alsó és 2 db felső karikát úgy, hogy mindegyik csészébe be tudjunk illeszteni egy-egy alsó és egy fedő korongot. A maradék kenyeret vágjuk csíkokra. Az alsó kenyérkorongot helyezzük a csészébe, és ehhez igazítva a kenyércsíkokat hosszanti irányban rakjuk le körben a csésze szélei mellett. Szükség szerint a csíkokat rövidebbre is vághatjuk.
4. A párolt gyümölcs levéből 2 evőkanálnyit tegyünk félre, és adjuk hozzá a párolt gyümölcsöt is. A maradék kenyérkarikát fedélként borítsuk rá erre, és enyhén nyomjuk le.
5. A süteményt alufóliával fedjük le úgy, hogy takarja a csésze falát, majd ezt még egy nehezebbel ellátott kis tányérral is takarjuk le.
6. Ha lehetséges, egy éjszaka erejéig pihentessük, hűtsük.
7. Tálaláskor a csésze tartalmát borítsuk ki a kis tányérra, és a sütemény felületére a félretett maradék gyümölcslevet csorgassuk rá, illetve egyéb gyümölcsfélével is díszíthetjük.

Teljes adag	Energia - 483 kcal	2,6 g fehérje	75 mg Phe
1 adag	Energia - 242 kcal	1,3 g fehérje	38 mg Phe