

OVOCNÉ MINI ZÁKUSKY



PRO
2
PORCE

Doba přípravy: 15 minut
Doba chlazení: 5 až 8 hodin nebo více
Potřebujete: 2 malé pudinkové misky,
kovové nebo plastové

Suroviny:

Koláčový korpus

- 5 až 6 plátků **Mevalia Pan Carré** (světlý plátkový chléb) nebo **Mevalia Pan Rustico** (tmavý plátkový chléb)
- 225 g letního ovoce (nebo zmrazeného letního ovoce, které rozmrazíte)
- 35 g cukr krupice
- Extra ovoce na ozdobení, není nutné

Postup:

1. Vystelte 2 pudinkové misky potravinovou fólií a nechte ji přesahovat přes hrany.
2. Ve středním kastrolu zahřejte ovoce a cukr a mírně ohřívejte 4 minuty.
3. Připravte chlebový obal. Odstraňte kůrku z chleba a vyřežte 2 spodní a 2 horní kolečka podle průměru misky tak, abyste měli do každé misky kolečko na dno a kolečko na přikrytí směsi. Nakrájejte zbývající chleba na pásky. Umístěte chlebové kolečko na dno misky a kolem naskládejte podélně chlebové pásky tak, aby kopírovaly okraje misky. Zkrate je, pokud to bude potřeba.
4. Dejte bokem 2 polévkové lžíce šťávy z vařeného ovoce a přidejte vařené ovoce. Přikryjte zbylým kolečkem chleba a jemně stlačte.
5. Zákusek zakryjte potravinovou fólií, která překrývá stěny misek, a pak přiklopte talířkem a na něj položte závaží.
6. Pokud je to možné, nechte přes noc chladit.
7. Pro servírování otočte misku na talířek, pokapejte celou plochu zákusku zbylou odloženou šťávou z ovoce a dozdobte dalším ovocem.

Celé množství

Energie - 483 kcal

2,6 g bílkovin

75 mg Phe

1 porce

Energie - 242 kcal

1,3 g bílkovin

38 mg Phe