

Voćne rollice s bundevom



NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME
> 60 min

Sastojci

250 g bundeve (ili tikve)
150 g jabuke
1 dl vode
40 g meda
na vrh žličice cimeta
10 ml limunovog soka



Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Nasjeckajte jabuku i bundevu na manje komade i stavite je u lončić. Recept možete pripremiti sa drugim sastojcima, primjerice tikvom, ali za najfiniji rezultat odaberite bundevu.

Dodajte vodu, med i cimet te poklopite i kuhajte pola sata povremeno miješajući na laganoj vatri. Nakon pola sata bundeva i jabuka bi trebale biti mekane, a tekućina reducirana.

Usitnite ih u jednoličan pire, dodajte limunov sok pa ga nastavite kuhati na laganoj vatri još 5 minuta da se dodatno reducira.

Na komadu papira za pečenje špatulom rasporedite smjesu te stavite u pećnicu zagrijanu na 80°C. Sušite 4-6 h na laganoj temperaturi.

Kada je smjesa suha na dodir rashladite je, zarolajte uz pomoć papira za pečenje i narežite na trakice širine 2 cm i servirajte kao zdravi slatkiš.

Dobar tek!