ЗЕМЯТА НА ТРАКИТЕ

БОНБОНИ С ЛИМЕЦ И СУШЕНИ ПЛОДОВЕ

Хапва Ви се нещо сладко, но искате да бъде здравословно? Бонбоните от лимец и сушени плодове са прекрасно допълнение към сутрешното кафе или следобедния чай. Приготвят се за нула време и са неустоимо вкусни, засищащи и не на последно място - здравословни.

Необходими продукти за около 30 броя

- 100 г зърно от лимец
- 100 г орехи
- 150 г сушени плодове по избор (кайсии, сини сливи или пестил)
- настъргана кора от 1 лимон + сок от ½ лимон
- 150 г тъмни стафиди
- 100 г розова вода за накисване
- 50 г кокосови стърготини
- 3 с.л. мед
- 40 г масло

Начин на приготвяне

Измийте зърното от лимец и го сварете в 1 л вода на слаб огън, докато се разпукне (около 1-1½ часа), след което отцедете.

Накиснете стафидите в розовата вода за около 20 минути. Нарежете на дребно сушените плодове, а орехите смелете в блендер.

Разтопете маслото и в купа смесете пасирания лимец, орехите, сушените плодове, отцедените стафиди, кокосовите стърготини, лимоновата кора, лимоновия сок, меда и маслото. Разбъркайте сместа и оформете топчета.

Оваляйте ги в смлените орехи или кокосовите стърготини.

Оставете ги в хладилник за 1-2 часа, за да стегнат.

Добър апетит!

"ЗЕМЯТА НА ТРАКИТЕ" ООД, ОБЛАСТ ПЛОВДИВ, ОБЩИНА КАЛОЯНОВО, С. ИВАН ВАЗОВО, УЛ. "30-ТА" 10
ЕИК: 203899483, ДАН. НОМЕР: BG203899483, BIC: UNCRBGSF, IBAN: BG93 UNCR 7000 1522 5235 88, "УНИКРЕДИТ БУЛБАНК" АД
ТЕЛ.: +359 888 772 772, E-MAIL: OFFICE@ZNT.BG, WWW.ZNT.BG