



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter

PISZTÁCIÁS NEKTARIN

Können elkészíthető recept, mely a nektarinban lévő béta-karotint tartalmazza – a béta-karotinnak nem árt a főzés.

HOZZÁVALÓK

4 db nektarin

30 g zöld sózatlan
pisztácia
20 g méz vagy cukor

10 g vaj

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 Mossa meg a nektarint, vágja ketté és magozza ki.
- 2 Turmixolja össze durván a pisztáciát.
- 3 Melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Tegye a gyümölcsöt sütőbe való tepsibe.
- 4 Minden nektarinra tegyen egy kis mézet, tegyen rá kis darab vaját, és szórja meg pisztáciával.
- 5 Tegye a sütőbe körülbelül 15 percre.
- 6 Szolgálja fel melegen.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



Auchan