Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

SÜLT KÖRTE

A sült körte egy egészséges és mindemmellett nagyon finom desszert. Egy körte elfogyasztásával C- és K-vitaminhoz, káliumhoz, illetve élelmi rostokhoz juttatjuk szervezetünket. Egy közepes méretű körte fedezi napi ajánlott rostbevitelünk negyedét.

HOZZÁVALÓK

2 db körte
2 ek durvára vágott pekándió
12 db friss áfonya
2 tk méz
izlés szerint fahéj
izlés szerint szerecsendió

ÖNTETKÉNT

4 ek görög joghurt (opcionális)

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A körtét és az áfonyát mossuk meg.
2. Vágjuk félbe a körtét és kaparjuk ki a magházát.
3. Helyezzük egy sütőpapírral bélelt tepsibe a körtéket (ha elborulna, akkor vágjunk le egy kicsit a gömbölyű feléből).
4. Minden fél körtébe tegyünk 3 szem áfonyát, szórjuk meg fahéjjal és szerecsendióval.
5. Szórjunk minden félre fél evőkanál durvára vágott pekándiót, majd csurgassuk le őket fél teáskanálnyi mézzel.
6. Alsó felső sütésen, kb 190°C-on süssük meg a körtéket (nagyjából fél óra alatt).
7. Ha szeretnénk, akkor önthetünk rá görög joghurtot a tálaláshoz.

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

Auchan