



Hozzávalók:

40 dkg meggy (lehet fagyasztott vagy befőtt is), 4-5 dl víz, fél citrom leve, csipetnyi só, 3 evőkanál kristálycukor, 3-4 szegfűszeg, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 1-2 dl tejföl, 2 csapott evőkanál finomliszt

1. A gyümölcsöt leszárasszuk, kimagvaljuk, lábasba szórjuk, a vizet ráöntjük. Fél citrom kifacsart levével ízesítjük, csipetnyit megsózzuk, a cukorral édesítjük, a szegfűszeggel és a fahéjjal fűszerezzük, nagy lángon fölforraljuk, majd lefődjük, és kis lángon kb. 10 perc alatt puhára főzzük.
2. A tejfölt a liszttel simára keverjük, néhány (5-6) evőkanálnyi a meggy főzőlevéből hozzáadunk, simára dolgozzuk, és átszűrjük. Ezután egyszerre, kevergetve a gyümölcshez öntjük, 1-2 percig forraljuk, ezalatt leve mártásszerűen besűrűsödik.
3. Ha befőttből készítjük, akkor egy 45 deka töltősúlyút vegyünk, aminek levét lábasba szűrjük. Annyi - kb. 1 deci - vízzel hígítjuk, hogy 4 deci legyen, ízesítjük, végül a tejfölös habarással ugyanúgy sűrítjük, mintha friss gyümölcsből készülné. A kimagozott meggy csak akkor kerül bele, amikor már kész.

Jó tanács

- Letakarva, hűtőszekrényben 3 napig eláll.
- Még finomabb, ha a tejföl egy részét tejszínnel helyettesítjük.
- Júniusban és júliusban friss gyümölcsből, az év többi hónapjában befőttből vagy fagyasztottból főzhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 200 kcal, 2,8 g fehérje, 5,5 g zsír, 34,6 g szénhidrát, 1,3 g rost, 15 mg koleszterin

Könnyű elkészíteni.