

Gyümölcsös sajtos melegszendvicsek



Hozzávalók

az almához:

8 szelet korpás, magos, teljesőrlésű lisztből sült kenyér, 6 dkg vaj, 3-4 alma, 8 vékony szelet trappista vagy pannónia sajt (kb. 15 dkg)

a hawaiihoz:

8 szelet korpás, magos, teljesőrlésű lisztből sült kenyér, 6 dkg vaj, 8 vékony szelet gépsonka (kb. 15 dkg), 8 karika (20 dkg) ananász (lehet cukor nélküli befőtt is), 8 vékony szelet trappista vagy pannónia sajt (kb. 15 dkg)

az őszibarackoshoz:

8 szelet korpás, magos, teljesőrlésű lisztből sült kenyér, 6 dkg vaj, 16 vékony szelet trappista sajt (kb. 30 dkg), 8 meghámozott fél őszibarack (lehet cukor nélküli befőtt is), 2 dl tejföl, 1-2 evőkanál mustár, só, frissen őrölt fekete bors

1. Az almához a kenyérszeleteket vajjal vékonyan megkenjük. Az almákat megmossuk, majd miután magházukat kifúrtuk, meghámozzuk és 1 centi vastag karikákra vágjuk. Minden kenyérszeletre rakunk 2-2 almakarikát, amit 1-1 szelet sajttal befedünk.
2. A hawaiihoz a kenyérszeleteket vajjal vékonyan megkenjük. Mindegyikre 1 szelet sonkát, arra 1 ananászkarikát, a tetejére 1 szelet sajtot rakunk.
3. Az őszibarackoshoz a kenyérszeleteket vajjal vékonyan megkenjük. Először mindegyikre 1 szelet sajtot fektetünk, amire barack, majd ismét sajt kerül.
4. Bármelyiket is készítettük el, tepsire rakjuk és előmelegített sütőben vagy grillsütőben, a felső rácstra téve a sajtot ráolvasztjuk. A barackosat ínyenc módon tálaljuk: a tejfölt mustárral ízesítjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, ezzel kenjük meg a forró szendvicseket.

4 főre

Elkészítési idő: fajtánként 10-15 perc

Egy adag (2 szelet)

almás: 192 kcal • fehérje: 7,8 gramm • zsír: 10,2 gramm • szénhidrát: 16,6 gramm • rost:

Gyümölcsös sajtos melegszendvicsek

1,0 gramm • koleszterin: 75 milligramm

hawaii: 396 kcal • fehérje: 23,4 gramm • zsír: 18,9 gramm • szénhidrát: 32,2 gramm • rost:

1,0 gramm • koleszterin: 116 milligramm

őszibarackos: 572 kcal • fehérje: 30,0 gramm • zsír: 33,4 gramm • szénhidrát: 37,8 gramm

• rost: 1,0 gramm • koleszterin: 146 milligramm