



Hozzávalók:

5 evőkanál kristálycukor, 2-3 csomag vaníliás cukor, kb. 1 kg pirosas nyári gyümölcs vegyesen (málna, eper, szeder, ribiszke, ami épp érik, de lehet fagyasztott is), 15 vékony szelet szendvicsskenyér

1. A kétféle cukrot lábasba szórjuk, 1,5 deci vizet ráöntünk, és 1-2 percig forraljuk, ezalatt feloldódik. A gyümölcsöket megmossuk, ha kell, tisztítjuk és földaraboljuk, majd a cukorszirupba szórjuk.

2. Kis lángon levét újra felforraljuk, majd félrehúzáva langyosra hűtjük. Ezalatt a gyümölcs levét enged, de nem esik össze túlzottan. Ezután leszűrjük.

3. A kenyérszeleteket - miután héjukat levágtuk - egyenként a cukros gyümölcsszirupba mártjuk, és egy kb. 1,2 literes pudingforma alját és oldalát kibéleljük velük úgy, hogy a szeletek egy kissé fedjék egymást. A gyümölcskeverékkel evőkanalanként megtöltük, egy kicsit meg is nyomkodjuk, hogy ne maradjon levegős, jobban összeálljon. Egy kevés sziruppal meglocsoljuk, a maradék kenyérszeletekkel lefedjük, és a sziruppal ezt is meglocsoljuk.

4. Azonnal egy táltra boríthatjuk, de még jobb, ha egy éjjelen át a hűtőszekrényben érleljük. Másnap éles késsel körbevágjuk, táltra borítjuk, és tetejét a maradék gyümölcscsel megrakjuk, a sziruppal meglocsoljuk.

Jó tanács

- Letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll.
- Nyáron friss gyümölcsökből, az év többi szakában fagyasztottból készíthetjük.
- Tej- és tojásérzékenyek ügyeljenek arra, hogy a fogáshoz használt szendvicskenyér se tartalmazzon tejet (tejport) vagy tojást (tojásport).

6 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 392 kcal • fehérje: 8,3 gramm • zsír: 1,6 gramm • szénhidrát: 85,8 gramm • rost: 4,5 gramm • koleszterin: 0 milligramm