



a bélű őszibarack, 1 kisebb citrom leve, 2 evőkanálnyi méz
a díszítéshez:
mentalevél vagy citromfű

1. Az őszibarackokat meghámozzuk, kimagozzuk és cikkekre vágjuk. Egy nagy tűzálló tálba terítjük, a citrom levével meglocsoljuk és 750 wattal 3 percig lefődve pároljuk. Közben egyszer meg is forgatjuk.
2. Miután kivettük, a levét leszűrjük és a mézzel összekeverjük. A megpárolt őszibarackot adagonként kistányérokra rakjuk. A mézes párolólével meglocsoljuk és mentalevéllel vagy citromfűvel díszítve kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 67 kcal