



Forrás: Magyar Konyha
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

kis darab egész vagy 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 3-4 szegfűszeg, kb. 1 liter víz, 50 dkg kimagozott meggy (idényen kívül fagyasztott vagy befőtt is lehet), 3-4 evőkanál kristálycukor, csipetnyi só, fél citrom leve, 1-1 dl tejföl és főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt

1. A fahéjat és a szegfűszeget a vízbe szórjuk, 4-5 percig főzzük.
2. A meggyet hozzáadjuk, a cukorral édesítjük, megsózzuk, a citromlével ízesítjük, kb. 5 perc alatt puhára főzzük.
3. A tejfölt a tejszínnel és a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró levestől belemerünk. A levest ezzel sűrítjük, hűlni hagyjuk. Jó hidegen tálaljuk. Jó tanács - Ugyanígy készíthetjük almából vagy vegyes gyümölcsből is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés

Egy adag: 288 kcal • 3,1 g fehérje • 13,3 g zsír • 38,8 g szénhidrát • 1,6 g rost • 34 mg koleszterin