

OBUOLIŲ PAGARDAS

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Thursday, 12 November 2020 10:14



Visiškai natūralus naminis obuolių pagardas puikiai akomponuos bet kokiai košei ar blyneliams! Jį gaminant užtruksite tik kelias minutes!

Ingredientai:

- * 4 vidutinio dydžio obuoliai (apie 560 g), padalinti į ketvirčius, be sėklyčių;
- * 2 valg. šaukštai šviežiai spaustų citrinos sulčių;
- * 30 g datulių ar 1 šaukštas agavų nektaro, medaus ar kito saldiklio;
- * 1 šaukštelis malto cinamono.

Gamyba:

1. Sudėkite visus ingredientus į **Vitamix smulkintuvo** indą nurodyta tvarka, uždenkite dangtį.
 2. Pradėkite plakti pasirinkę žemiausią greitį, tuomet jį greitai didinkite iki maksimalaus, grūstuvu stumdami ingredientus link peiliukų. Plakite 1 minutę.
- Pastaba: nulupkite obuolių žieveles, jei pageidaujate šviesesnės spalvos obuolių pagardo. Jei mėgstate pagardus su gabalėliais, plakant naudokite ne maksimalų, o 6 greitį.

Receptas ir nuotrauka - Vita-Mix Corporation

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/obuoliu_pagardas.png}

Last Updated on Thursday, 12 November 2020 14:20