



ÕUNAVORM KAERAHHELVESTE JA PUNASTE MARJADEGA

Retsept:

Valmistamine

Särtsuks veidi meresoola Mõned toidud on tõeliselt lihtsad. Ja samas imeliselt head. Üks selliseid lihtsaid, maitsvaid ja igati nauditavaid magusroogasid on hästi õunane vorm, kus õuntele annavad lisamaitset hapukad marjad, kaneel ja täisterahelbed. Väikese vimka viskab vahele meresool oma soolaka meremaitsega. Võluvalt lihtne ja lihtsalt võluv! 4-le Valmistamisaeg: 50 minutit Aseta õunad, marjad ja helbed ahjuvormi. Sega kõik läbi. Sega teises kausis läbi oliiviõli, sidrunimahla ja mesi. Nirista saadud kaste õuntele ja marjadele peale ning sega läbi nii, et kõik oleks ühtlaselt segunenud. Puista juurde veidi soola ja kaneeli ning sega nüüd hästi kergelt läbi. Puista peale pähkleid. Küpseta 180-kraadises ahjus umbes 40 minutit. Serveeri soojalt kas paksema jogurti, jäätise või vahustatud koorega.

- 4 suuremat õuna õhukeste viiludena
- 300 g marju: mustikad, vaarikad, mustad sõstrad vm – võib ka külmutatuna
- 3 sl oliiviõli
- veidi meresoola või Himaalaja roosat soola
- 2 dl Veski Mati ÖKO 5-täisterahelbeid amarandiga
- 4 sl sidrunimahla
- 2 sl agaavisiirupit
- 1 tl kaneeli
- paar peotäit hakitud Kreeka pähkleid