

کیاب میوه

این کیاب خوشمزه و میوه‌ای را برای عصر که همه دور هم جمع شده‌اند تهیه و میل کنید. می‌توانید آن را با سس ماست یا عسل سرو کنید.



این کیاب خوشمزه و میوه‌ای را برای عصر که همه دور هم جمع شده‌اند تهیه و میل کنید. می‌توانید آن را با سس ماست یا عسل سرو کنید.

تعداد: 8 نفر | زمان تهیه: 25 دقیقه | زمان گریل: 6 دقیقه

مواد لازم

170 گرم ماست کم‌چرب وانیلی
 یک قاشق چایخوری پوست لیموترش
 یک قاشق غذاخوری آب لیموترش
 قاشق چایخوری پودر زیره سبز
 نصف یک عدد آناناس خرد شده
 دو عدد موز بزرگ رسیده
 یک قاشق غذاخوری کره آب شده
 دو قاشق چایخوری آب لیموترش
 عسل

طرز تهیه

برای تهیه سس، در یک کاسه کوچک ماست، یک قاشق چایخوری پوست لیموترش، یک قاشق غذاخوری آب لیموترش و پودر زیره سبز را با یکدیگر مخلوط کنید. روی آن را بیوشانید و تا زمان سرو در یخچال قرار دهید.
 برای تهیه کیاب، آناناس را به تکه‌های کوچک برش دهید. شلیل یا هلو پوست کنده را برش دهید. موز را نیز خرد کنید. میوه‌ها را درون سیخ چوبی بکشید. در یک کاسه کوچک، کره آب شده و دو قاشق چایخوری آب لیموترش را با یکدیگر مخلوط کنید. آن را با قلم‌مو روی کیاب‌ها بمالید.
 برای کیاب کردن میوه‌ها، کیاب‌پز را روی حرارت متوسط تنظیم کنید و میوه‌ها را به مدت 6 تا 8 دقیقه روی کیاب‌پز بگذارید تا طلایی شوند. در صورت تمایل می‌توانید روی آنها عسل بمالید و پوست رنده شده لیمو بریزید.
 کیاب‌ها را با سس سرو کنید.

ارزش غذایی

کالری: 88
 چربی: 2 گرم
 کلسترول: 5 میلی‌گرم
 سدیم: 27 میلی‌گرم
 کربوهیدرات: 17 گرم

فیبیر: 2 فیبر
پروتئین: 2 گرم