

Kaerahelbe-seemnekrõbedikud õunaketšupiga

Kaerahelbe-seemnekrõbedikud

60 g kiirkaerahelbeid
3 dl piima
0,5 tl soola
0,5 tl suhkrut
100 g jahu
100 g toasooja võid
70 g seemneid (nt päevalill, kanep, lina)
Küpsetuspaber

Õunaketšup

200 g puhastatud õunu
200 g purustatud tomateid (konserv)
100 g kooritud sibulaid
Maitse järgi soola, pipart, suhkrut



Kaerahelbe-seemnekrõbedikud

1. Keeda kaerahelbepuder piimast ja helvestest. Maitsesta soola ja suhkruga ning jahuta külma vee ja jääga kausis koos potiga.
2. Lisa jahtunud pudrule jahu, seemned ja toasoe või ning sega ühtlaseks massiks.
3. Vajuta või rulli taigen kahe küpsetuspaberi vahel õhukeseks.
4. Eemalda pealmine paber ja küpseta ahjuplaadil 180 kraadi juures kuldpruuniks ning jahuta.
5. Murra vaba käega suupärased tükid ja serveeri õunaketšupiga.

Õunaketšup

1. Puhasta ja kuumuta potis tükeldatud sibulad ja õunad.
2. Lisa juurde purustatud tomatid, kuumuta keemiseni ja maitsesta.
3. Lase segul madalal tulel podiseda, kuni liigne vedelik on ära keenud (segu on paks ja umbes 3 korda vähenenud).
4. Püreesta saumikseriga ühtlaseks.

Retsepti autor Erlis Schönberg