

# DUŠENA JABOLKA

Z MEDOM,  
JOGURTOM IN  
LEŠNIKI



**SABINA BRUMEN**



**SESTAVINE:**

**ZA 4 OSEBE:**

**4 JABOLKA**

**2 ŽLICI LIMONINEGA SOKA  
IN KOS LIMONINE LUPINICE**

**0,25 ŽLIČKE MLETEGA**

**CIMETA**

**300 G GOSTEGA GRŠKEGA**

**JOGURTA**

**1 PEST LEŠNIKOV**

**2 ŽLIČKI MEDU**



## PRIPRAVA:

JABOLKA OLUPIMO IN RAZREŽEMO

NA ČETRTE. ODSTRANIMO

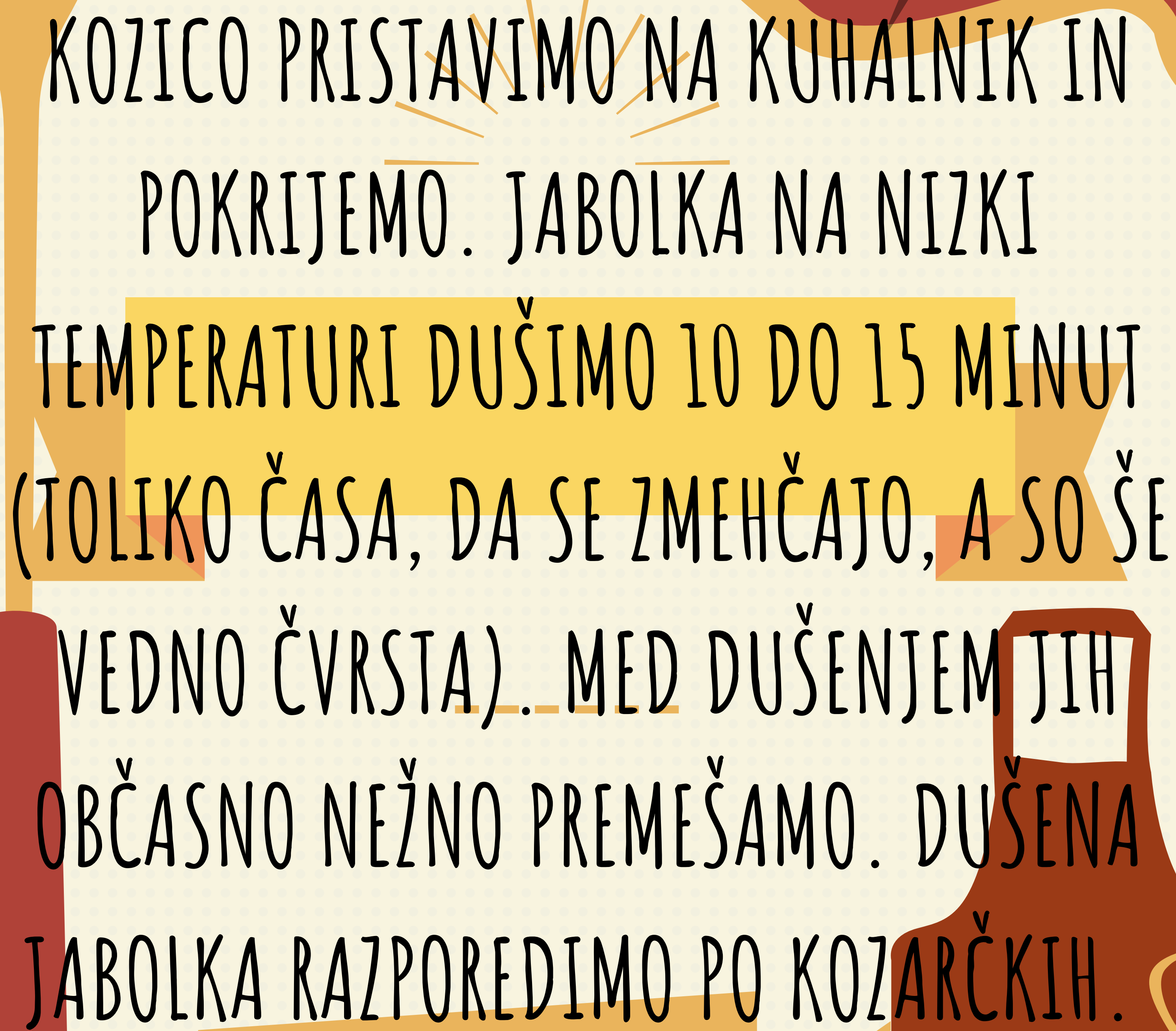
PECLJE IN PEŠČIŠČA, NATO PA JIH

NAREŽEMO NA MANJŠE KOSE, KI

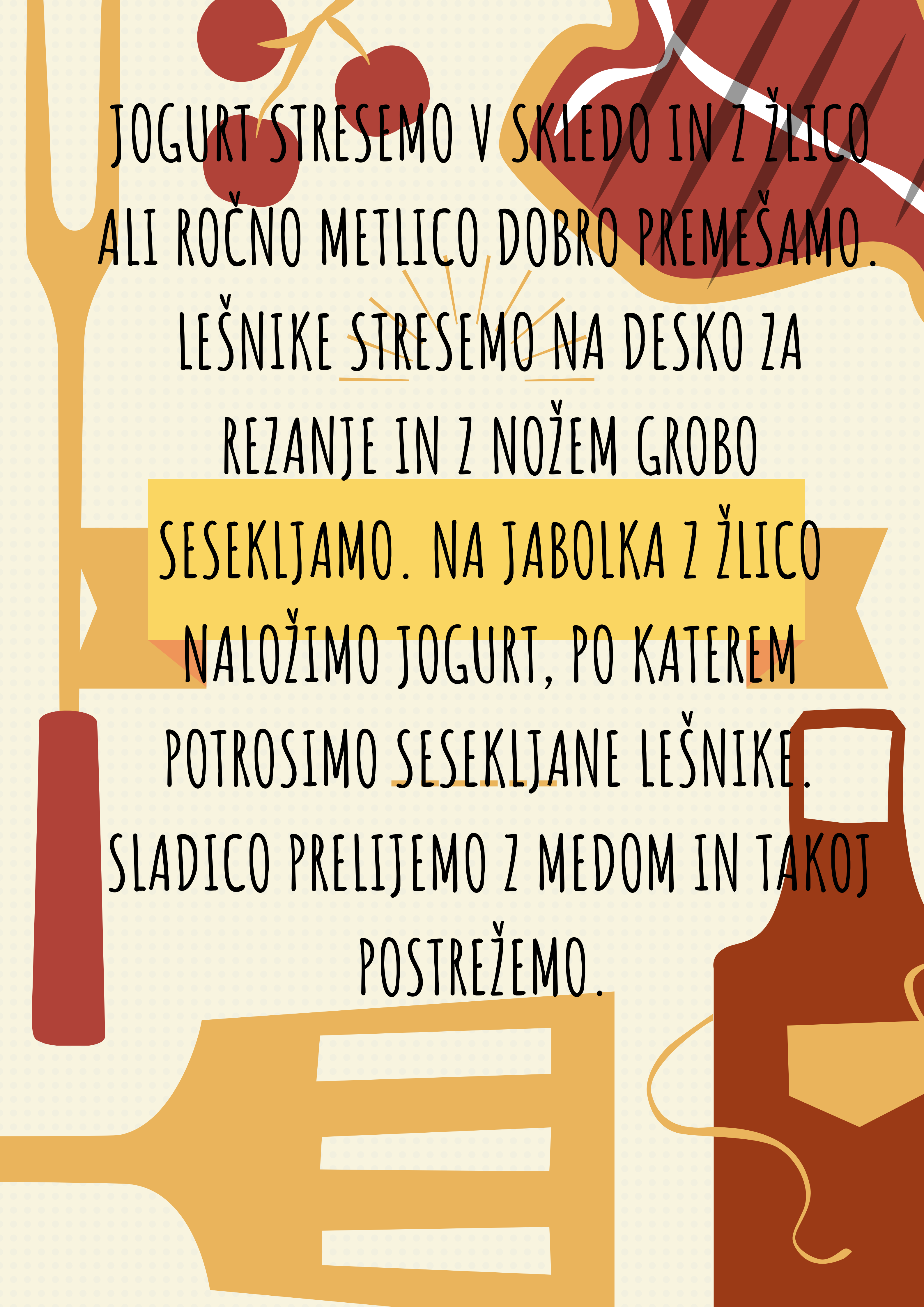
JIH STRESEMO V KOZICO.

DODAMO LIMONIN SOK,

LIMONINO LUPINICO IN CIMET.



KOZICO PRISTAVIMO NA KUHALNIK IN  
POKRIJEMO. JABOLKA NA NIZKI  
TEMPERATURI DUŠIMO 10 DO 15 MINUT  
(TOLIKO ČASA, DA SE ZMEHČAJO, A SO ŠE  
VEDNO ČVRSTA). MED DUŠENJEM JIH  
OBČASNO NEŽNO PREMEŠAMO. DUŠENA  
JABOLKA RAZPOREDIMO PO KOZARČKIH.



JOGURT STRESEMO V SKLEDO IN Z ŽLICO  
ALI ROČNO METLICO DOBRO PREMEŠAMO.

LEŠNIKE STRESEMO NA DESKO ZA

REZANJE IN Z NOŽEM GROBO

SESEKLJAMO. NA JABOLKA Z ŽLICO

NALOŽIMO JOGURT, PO KATEREM

POTROSIMO SESEKLJANE LEŠNIKE.

SLADICO PRELIJEMO Z MEDOM IN TAKOJ

POSTREŽEMO.

