

Συνταγή για μοναδικό παστέλι από τα χεράκια



Ένα από

τα πιο υγιεινά σνακ που μπορούμε να προσφέρουμε στο παιδί μας χωρίς να σκεφτούμε τη ζάχαρη, είναι το παστέλι.

Τόσο το μέλι όσο και το σουσάμι θα χαρίσουν και ενέργεια στο παιδί αλλά είναι πλούσιο και σε θρεπτική αξία. Δοκιμάστε την παρακάτω συνταγή για σπιτικό και υγιεινό παστέλι!

ΥΛΙΚΑ

- Μισό κιλό σουσάμι
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 με 3 κουταλιές σούπας μέλι
- Λαδόκολλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το σουσάμι με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά για 20 λεπτά περίπου. Έπειτα ρίχνουμε το μέλι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα έως ότου ομογενοποιηθούν τα υλικά. Σε ένα κομμάτι λαδόκολλα ρίχνουμε το μίγμα και το καλύπτουμε με ένα ακόμη κομμάτι, το ισιώνουμε όσο λεπτό το θέλουμε με πλάστη. Περιμένουμε μόνο 2 με 3 λεπτά και το κόβουμε σε

κομμάτια. Αφού κρυώσει τα διατηρούμε σε ένα κουτί ζαχαροπλαστικής.

Πηγή: mothersblog.gr