

Dip για μήλα



Ξέρω πως κάποιος δεν αγαπάτε τόσο τα μήλα όσο εγώ. Είναι αναγκαίο όμως να τα εντάξουμε στην διατροφή μας καθώς οι θρεπτικές τους ιδιότητες είναι αναρίθμητες. Μπορούμε να τα κάνουμε πιο δελεαστικά προσθέτοντας ένα dip το οποίο θα δώσει γεύση και θα μετατρέψει το απλό μηλαράκι στον βασιλιά των σνακ.

Υλικά:

100γρ Κρέμα τυρί

100γρ γιαούρτι

1 μήλο KIKU

χαρουπόμελο (προαιρετικά)

1 κουταλιά άχνη ζάχαρη

Εκτέλεση:

Με γιαούρτι και τυρί ανακατεύεις σε μπολ για να γίνει η τυροκρέμα. Στη συνέχεια της διαδικασίας προσθέτεις γιαούρτι και άχνη ζάχαρη. Μετά ανακατεύεις. Κόβεις σε κομμάτια το μήλο με την φλούδα. Τα βάζεις σε πιάτο και στην μέση μπολάκι με dip κι ρίχνεις χαρπόμελο στην κρέμα. Σε βάφλα αλείφεις την κρέμα-τυρί και ρίχνεις χαρπομέλο. Στη συνέχεια βάζεις κομματάκια μήλου με την φλούδα.

