16 Νοεμβρίου 2014

Αρωματικά ψητά κυδώνια με κανέλλα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένας ιδανικός και υγιεινός τρόπος να βάλετε τη γλυκιά γεύση στη διατροφή σας, με ελάχιστες θερμίδες και καθόλου λιπαρά. Ιδανικά για δίαιτα.

Υλικά

4 κυδώνια
2 φλιτζάνια ζάχαρη
2 κουταλάκια του γλυκού κανέλλα
½ κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο τριμμένο
1 σφηνάκι μαύρο ρούμι
Φλούδες από 1 λεμόνι

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τα κυδώνια και τα καθαρίζουμε. Τα κόβουμε στα 8 και τα

αραδιάζουμε σε ένα ταψάκι. Τα ραντίζουμε με το ρούμι και πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη, την κανέλλα και το γαρύφαλλο. Σκορπίζουμε τις φλούδες από το λεμόνι και σκεπάζουμε το ταψάκι με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 1 ½ ώρα και στη συνέχεια αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για ακόμη 15 λεπτά.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr

Πηγή: neadiatrofis.gr