



Δασόαλο Πάτμου

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

15'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια **κατσαρόλα** βάζουμε το ψωμί, τα αμύγδαλα, τη ζάχαρη, το νερό, τη μαστίχα, και τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά μέχρι να χυλώσει το μείγμα και να μαλακώσουν τα αμύγδαλα, για 3-4 λεπτά.
- Περνάμε το μείγμα από το μπλέντερ και το σουρώνουμε χρησιμοποιώντας ένα σουρωτήρι με λεπτές τρύπες.
- Σεβίρουμε το ρόφημα ζεστό, πασαλίζοντάς το με μοσχοκάρυδο.

Tip

Μπορούμε να διατηρήσουμε το μείγμα στο ψυγείο για 2-3 μέρες, και να το ζεστάνουμε πριν το πιούμε.

Συστατικά

- 250 γρ. ψωμί, πολυτελείας χωρίς την κόρα
- 125 γρ. αμύγδαλα, ωμά, χωρίς φλούδα
- 3-4 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1.200 γρ. νερό
- 1 πρέζα μαστίχα, κοπανισμένη
- 1/2 κ.γ. μοσχοκάρυδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

395 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	26%	7%	17%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.38 Αλάτι (γρ.)
18%	26%	27%	6%