



Φοντού τυριών

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανακατεύουμε σε ένα [μπολ](#) το τσένταρ, τη γραβιέρα, το κορν φλάουρ και το σκόρδο.
- Βάζουμε σε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά τη μπίρα και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- Ρίχνουμε σε δόσεις το μείγμα των τυριών και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους, για περίπου 3-4 λεπτά.
- Προσθέτουμε πιπέρι και ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με στικ καρότου, αγγουριού και κυβάκια ψωμιού.

Συστατικά

- 150 γρ. τσένταρ, τριμμένο
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 1 κ.γ. κορν φλάουρ
- 1/2 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 150 γρ. μπίρα
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1 καρότο, σε στικ
- 1 αγγούρι, σε στικ
- 200 γρ. ψωμί, σε κυβάκια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

178 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	9.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.9 Υδατ/κες (γρ.)
9%	20%	47%	1%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.75 Αλάτι (γρ.)
1%	22%	0%	13%