



Σπιτικά κρουτόν

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

25'

Χρόνος
Ψησίματος

6-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 6 φέτες [ψωμί για τوست](#)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. βούτυρο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

81 Θερμίδες (kcal)	4.5 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.1 Υδατ/κες (γρ.)
4%	6%	8%	3%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	1.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.33 Αλάτι (γρ.)
1%	4%	2%	6%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 120° C στον αέρα.
- Κόβουμε με ένα πριονωτό μαχαίρι, τις μισές φέτες ψωμιού σε μικρά κυβάρια και επαναλαμβάνουμε για τις υπόλοιπες.
- Κόβουμε πολύ προσεκτικά, δεν πιέζουμε το ψωμί καθόλου για να μην χαλάσει το σχήμα του.
- Σε ένα τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το βούτυρο, το σκόρδο, το φρέσκο θυμάρι και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Με το που λιώσει το βούτυρο, ρίχνουμε τα κομματάκια ψωμιού και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα (δεν χρησιμοποιούμε κουτάλι για το ανακάτεμα για να μην τα λιώσουμε).
- Με το που πάρουν ωραίο χρώμα, τα μεταφέρουμε σε ένα ταψάκι και τα απλώνουμε καλά.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 25 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμα, βγάζουμε από τον φούρνο και αφαιρούμε το σκόρδο.
- Μεταφέρουμε σε ένα πιάτο και αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 10 λεπτά μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε. Άμα τα χρησιμοποιήσουμε καυτά θα πανιάσουν.