



SMAŻONE POMARAŃCZE W RUMIE (porcja dla 1 osoby)

Składniki:

- 1 pomarańcza
- 1 czubata łyżka cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1/3 szklanki rumu (rum można zastąpić likierem *AMARETTO*)
- cynamon

Wykonanie:

- pomarańcze dokładnie obrać ze skórki (najlepiej ściąć końcówki, a następnie ostrym nożem odkroić skórkę) i pokroić na 3 plastry
- rozgrzać na dużym ogniu patelnię, wsypać cukier i skrócić ogień
- kiedy cukier zacznie się rozpuszczać położyć plastry pomarańczy
- po chwili pomarańcze obrócić i posypać cynamonem, nałożyć miód oraz podlać alkoholem
- serwować na ciepło


www.DietaBezglutenowa.pl