

CANDEREL

Υλικά για 24 μερίδες

- 1/2 κούπας δαμάσκηνα χλωρά
- 3/4 κούπας βερίκοκα αποξηραμένα
- 1/2 κούπας σύκα ξερά
- 1/3 κούπας σταφίδες τύπου σουλτανίνα
- 30γρ. κεράσια ζαχαρωμένα (γλασέ)
- 3 κούπες Special K (corn flakes) ελαφρώς θρυμματισμένα
- 1/3 κούπας Canderel σκόνη
- 50γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 50γρ. μαργαρίνη με χαμηλά λιπαρά
- 1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ασπράδι αυγού
- 75γρ. σοκολάτα κουβερτούρα (επιπλέον)



Φηωρεντίνες

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώστε ελαφρά ένα ρηχό ταψί διαστάσεων 18cm x 28cm και τοποθετήστε πάνω του μια κόλλη ψισίματος την οποία θα αφήσετε να κρέμεται και από τις 2 μεριές του ταψιού. Ψιλοκόψτε όλα τα ξερά φρούτα και τα κεράσια ή βάλτε τα στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν μικρά κομματάκια. Βάλτε τα σε ένα μπολ και προσθέστε τα Special K, το Canderel, το αλεύρι και ανακατέψτε.

Βάλτε τη σοκολάτα και τη μαργαρίνη σε μέτρια φωτιά μέχρι να λιώσει η σοκολάτα. Αφήστε τη να κρυώσει για λίγο. Ρίξτε τη τώρα μαζί με το ασπράδι στα ψιλοκομμένα φρούτα που έχετε στο μπολ και ανακατέψτε. Βάλτε το μίγμα στο ταψί πιέζοντας για να γίνει επίπεδο και ψήστε στο φούρνο για 15-20 λεπτά. Λιώστε την υπόλοιπη σοκολάτα και σκορπίστε τη άσστα πάνω από τις Φηωρεντίνες. Αφήστε τις να σταθεροποιηθούν προτού τις κόψτε σε τετράγωνα κομμάτια.



Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

107 kcal
Λιπαρά 3 γρ.
Υδατάνθρακες 17 γρ.
Φυτ. ίνες 2 γρ.