



Autre

Rouleaux de fruits saines

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 mangues
2 pamplemousses rose
miel (selon le goût)

Méthode de préparation

Mixez les mangues jusqu'à l'obtention d'une masse lisse. Ajoutez du miel selon le goût et répartissez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veillez à répartir la couche de manière bien égale. Mettez au four à 75° durant 3 à 4 heures.

La pâte fruitée est prête quand elle paraît sèche et est encore pliable. Encore un peu humide au milieu? Retournez-la et remettez-la un peu au four. Laissez refroidir un peu puis coupez de longues et larges lanières avec des ciseaux. Enlevez le papier de cuisson, saupoudrez éventuellement les lanières avec un peu de sucre puis roulez-les!

Faire un autre paquet de petits rouleaux? Répétez alors ce qui précède avec les pamplemousses.

