



# GALUSTE CU PRUNE

F A R A F I E R B E R E

## Ingrediente galuste

- 800 gr prune bine coapte, fara samburi
- 300 gr fulgi/faina faina de ovaz
- 50 gr fulgi de cocos fini
- 350 ml apa
- 220 gr curmale
- 200 gr migdale sau nuca macinata
- 150 gr miere
- 1 gr sare
- 1 gr scortisoara

## Ustensile necesare

- Robot de bucatarie cu lama S sau Blender
- Boluri bucatarie ( pentru prune, samburi, aluat )
- Tocator

1. Se spala si se dezinfecteaza mainile de fiecare data, inainte de a prepara.

2. Migdalele sau nucile se măcina grosier in robotul de bucatarie cu lama S sau la cutit pana ajung la dimensiunea bobului de orez. Se pastreaza separat pentru a tavalii galustile.

3- Prunele se curata de samburi si se pun intr-un bol. Peste ele se adauga scortisoara, mierea si se amesteca usor cu mana pentru a se marina timp de 10 minute.





# G A L U S T E C U P R U N E

## F A R A F I E R B E R E

4. Fulgii de ovaz se blendeaza in robot ( sau rasnita de cafea) timp de cateva secunde la viteza maxima pana se obtine o faina, care se rastoarna in bol. Se adauga fulgii de cocos facuti faina si sarea, amestecând usor cu mana.

\*\*\* Daca aveti faina de ovaz sau cocos nu mai este necesar sa măcinați in robot, treceti la pasul următor.

5- Curmalele cu apa se blendeaza in robotul de bucatarie timp de 1 minut la viteza maxima. Se obtine un sos subtire, care se rastoarna peste faina de ovaz si cocos de la pasul anterior, amestecandu-se cu mana. Se obtine un aluat solid lipicios.

6- Din aluatul obtinut se modeleaza bile de 35 - 50 gr ( in functie de marimea prunei) care se aplatizează/turtesc cu mana pana la o grosime de aprox. 0,3 cm

7- Fiecare pruna marinata se imbraca in aluat si se modeleaza in forma rotunda. Ajuta ca suprafata de lucru si mainile sa fie umezite.

8- Fiecare galusca se tavaleste prin migdalele maruntite.

### **Ingrediente sos de prune**

- 700 gr prune bine coapte, fara samburi
- 100-150 gr miere ( in functie de cat de dulci sunt si prunele )
- 20 gr suc lamaie

Metoda de preparare sos de prune

1- Se spala si se dezinfecteaza mainile de fiecare data, inainte de a prepara

2- Ingredientele pentru sos se blendeaza in robotul de bucatarie timp de 1-2 minute la viteza maxima.

Inmoaie galustele in sos si bucura-te de minunatia asta delicioasa si sanatoasa!