

# IZBERI LOKALNO SADJE

## MARELICE

### prehranska vlaknina

Marelice so vir prehranskih vlaknin.



1,5 g / 100 g živila

### vitamin A

prispeva k ohranjanju zdravih  
sluznic in kože



**SLUZNICE IN  
KOŽA**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO SADJE

## RECEPT

### PEČENE MARELICE Z JOGURTOM

#### SESTAVINE



- sveže marelice
- sveži timijan
- med
- grški jogurt
- malo limonine lupinice
- mandlji



#### PRIPRAVA

1. Marelice razpolovimo in odstranimo koščice.
2. Položimo jih na pekač (prerezana stran navzgor) in dodamo timijan.
3. Pečemo ~15 min na 180 °C, da se zmehčajo in rahlo karamelizirajo.
4. Postrežemo na jogurtu in dodamo limonino lupinico in sesekljane mandlje.

#### VEČ NA



#### NASVET:

Marelice lahko zamrznemo za kasnejšo uporabo v smutijih.