

Συνταγή για ρωμαϊκό μελόψωμο

Πάντα να πλένεις τα χέρια σου πριν μαγειρέψεις και φρόντισε να σε βοηθήσει κάποιος μεγάλος με τον φούρνο.

Υλικά:
50 γρ. αλεύρι (το αλεύρι όλυρας μοιάζει περισσότερο με εκείνο που χρησιμοποιούσαν οι Ρωμαίοι, αλλά κάνει και το απλό αλεύρι, είτε λευκό είτε ολικής άλεσης)
3 αυγά
200 γρ. μέλι

Προθέρμανε τον φούρνο στους 170°C (160°C για φούρνους με αέρα).
Λάδωσε ένα ταψί.
Χτύπησε τα αυγά ώσπου να γεμίσουν φυσαλίδες και να σφίξουν.
Πρόσθεσε στο μείγμα το μέλι και ανακάτεψε.
Πρόσθεσε απαλά το αλεύρι και ανακάτεψε όλα τα υλικά μαζί.
Ρίξε το μείγμα στο ταψί.
Βάλε το στον φούρνο για 50 λεπτά.
Αφού έχει ψηθεί, αφαίρεσέ το από το ταψί και ακούμπησέ το σε μία σχάρα για να κρυώσει.

Καλή όρεξη!

