Tálalás: **6 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **kb. 25 perc**

Répási Eszter

ÁFONYÁS TALLÉR

Az áfonya kék színét adó antioxidáns hatású festékanyagok (antocianinok), csökkentik a szívbetegségek és a daganatos megbtegedések kialalkulásának a kockázatát.

HOZZÁVALÓK

1 bögre teljes kiőrlésű liszt
1 bögre teljes kiőrlésű zabdara
1/4 bögre xilit
2.5 kiskanál sütőpor
1 bögre natúr joghurt
2 ek olíva olaj
3/4 bögre áfonya
1 kiskanál reszelt citromhéj
1 kiskanál reszelt narancshéj

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. Mérjük ki a hozzávalókat.
2. Egy tálban keverjük össze a zabdarát, a lisztet, a sütőport és a xilitet.
3. Ehhez keverjük hozzá a joghurtot, az olajat, az áfonyát, a narancs- és a citromhéjat.
4. Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral, majd egy evőkanállal rakjunk rá egyenlő méretű halmokat a tésztából.
5. 200°C-ra elömelegített sütőben kb 25 perc alatt süssük világosbarnára.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan