



Tálalás: **6 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **kb. 25 perc**



**Répási Eszter**



## ÁFONYÁS TALLÉR

Az áfonya kék színét adó antioxidáns hatású festékszerek (antocianinok), csökkentik a szívbetegségek és a daganatos megbetegedések kialakulásának a kockázatát.

### HOZZÁVALÓK

1 bögre teljes kiőrlésű liszt  
1 bögre teljes kiőrlésű

zab dara  
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 előmelegített sütőben kb 25 perc alatt süssük világosbarnára.



**Töltse le további receptjeinket az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

