Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **20 perc**

Répási Eszter

ALMÁS BANÁNOS ZABPEHELYTALLÉR

A zabpehely gazdag ß-glükánban, mely egy vizben oldódó rost, és mint ilyen hozzájárul koleszterin- és vércukorszintünk mérsékléséhez.

HOZZÁVALÓK

1 db gála alma
1 db banán
1 bögre zabpehely
1 csipet fahéj
1 db narancshéj ízlés szerint
1 evőkanál rozsliszt

ALLERGÉNEK

glutén

1. Mossuk meg a gyümölcsöket, majd ámozzuk meg az almát és távolítsuk el a magházát. A banánt is hámozzuk meg.
2. A banánt nyomkodjuk össze pépesre egy villával, az almát pedig reszeljük le.
3. Tegyük a gyümölcsöket egy tálba, majd a többi hozzávalót is keverjük bele.
4. Egy tepst béleljünk ki sütőpapírral, majd kanalazzunk rá a masszából, és nyomkodjuk le a halmokat kicsit.
5. Előmelegített sütőben 200°C_on kb 15-20 perc alatt süssük készre.

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

Auchan