



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**

## ALMÁS BANÁNOS ZABPEHELYTALLÉR

A zabpehely gazdag  $\beta$ -glükánban, mely egy vízben 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](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

