



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter

ALMÁS FAHÉJAS ZABKÁSA

Az almás zabkása jó ötlet lehet reggelire, ugyanis a zabnak köszönhetően lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaz, a tej teljes értékű fehérjetartalma pedig hozzájárul napi fehérjeszükségletünk kielégítéséhez.

HOZZÁVALÓK

450 ml mandulatej
12-13 ek zabpehely

2 db kisebb alma
izlés szerint fahéj

izlés szerint xilit ízlés
szerint

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A tejet egy lábasban felforraljuk.
- 2 Beleszórjuk a zabpehelyet, állandó kevergetés mellett kása állagúra főzzük.
- 3 Megszórjuk fahéjjal és egy kevés xilitet is keverünk bele.
- 4 Az almákat megmossuk, kicsumázzuk, majd felkockázzuk.
- 5 Keverjük bele az almát a zabkásába.
- 6 Ehetjük melegen vagy hidegen is.



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



Auchan