



EPRES QUINOA SZELET

A quinoa egy igazán tápláló gabonaféle, mely gazdagon tartalmaz B-,C-, és E-vitaminokat. Magas rosttartalmával hozzájárul emésztésünk könnyítéséhez. Gluténmentes, így az arra érzékenyek is fogyaszthatják. A quinoa szelet kiváló választás lehet tízóraira, vagy uzsonnára.

HOZZÁVALÓK

1.5 csésze finomszemű zabpehely
1 csésze főtt quinoa

1 sütőpor
3 méz
3 lenmag
2 banán

2 mogyoróvaj
2 citromlé
1.5 eper

ALLERGÉNEK

glutén
laktóz
tojás
tojás

- 1 Mérjük ki a hozzávalókat, majd egy nagy tálban keverjük össze a főtt quinoát, a zabot, a mézet, a sütőport és a lenmagot.
- 2 A banánokat megmossuk, meghámozzuk, majd egy tálban villával összenyomkodjuk. Ehhez keverjük hozzá a tojásokat, a mogyoróvaját és a frissen facsart citromlevet.
- 3 Keverjük össze a száraz és a nedves hozzávalókat.
- 4 Adjuk hozzá az alaposan megmosott, majd feldarabolt epret is.
- 5 Öntsük a tésztát egy sütőpapírral bélelt tepsibe.
- 6 Tegyük 180°C-ra előmelegített sütőbe, majd kb. 30 perc alatt süssük meg.



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

