



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés:



Elkészítés:



Okos Tímea Kitti

FÜSZERES SÜLT SZILVÁS BIRCHER-MÜZLI

Fűszeres sült szilvás Bircher-müzli. Már a nevétől összefut a nyál a szádban, igaz? Próbáld ki ezt a receptet, és csalj napfényt te is az őszi reggelekkel!

HOZZÁVALÓK

40-50 g natúr zabpehely
0,5 db alma reszelve
1 ek aszalt vörösfonya vagy mazsola

1-2 ek tökmag, vagy bármilyen más mag
1-2 kk lenmag vagy chia mag
vaníliaőrlemény
1-2 ek görög joghurt

2 dl tej vagy víz
1 kk méz vagy ízlés szerint más ízesítő
2-3 ek olvasztott vaj
18-20 db szilva
4-5 db csillagánizs
őrölt fahéj

2-3 db fahéjrúd
kínai ötfűszer-keverék, vagy kardamom, bors, vaj
1 ek méz
néhány ek víz

ALLERGÉNEK

- 1 Egy sütőpapírral bélelt tepsit átkenünk olvasztott vajjal, a szilvákat félbevágjuk, és a tepsire rakjuk őket, vágott felükkel felfelé.
- 2 A szilvákat ízlés szerint fűszerezzük: fahéj, kínai ötfűszer-keverék, csillagánizs, bors, vanília.
- 3 Csorgatunk rá egy kis mézet és pár evőkanálnyi vizet alulra, majd 170 fokos sütőben kb 20-25 percig sütjük.
- 4 Elkészítjük a müzlit. Összekeverjük a hozzávalókat, majd ezután ráöntjük a tejet vagy vizet. Átforgatjuk, és mehet éjszakára a hűtőbe.
- 5 Ha megsültek a szilvák, mehetnek a zabkása tetejére egy kis gránátalmával és töt magokkal.
- 6 Ha van időnk, rétegezhethetjük a zabkását, hogy középre is kerüljön néhány szilva.



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

