



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter



KAKAÓS BANÁNOS ZABKEKSZ

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

HOZZÁVALÓK

3 db érettebb banán

220 g nagy szemű
zabpehely
50 g kókuszreszelék

2 ek holland kakaópor

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 A banánokat megmossuk, meghámozzuk és villával összetörjük.
- 2 Hozzákeverjük a zabpelhét, a kókuszreszeléket és a kakaóport.
- 3 Az így kapott tésztát kb. 5 percig hagyjuk állni.
- 4 Kézzel gombócokat formálunk belőle.
- 5 Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük és lelapogatjuk, hogy korongok legyenek.
- 6 180°C-ra előmelegített sütőben alul-felül sütve kb 15 perc alatt készre sütjük.



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



auchan