



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répási Eszter



QUINOÁS MOGYORÓS KEKSZ

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.

EGYÉB

(Kevsés tej, ha nem állna össze a tészta.)

HOZZÁVALÓK

80 g quinoaliszt
60 g darált mogyoró
50 g rozsliszt
2 ek cukrozatlan

kakaópor
80 g margarin
50 g xilit
1 db vanília rúd

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A tészta elkészítése rendkívül egyszerű.
- 2 Kimérjük, majd egy tálban összekeverjük a száraz hozzávalókat.
- 3 Ehhez hozzáadjuk a felkockázott margarint.
- 4 Majd a vanília rúd kikapart magjait is a tésztába keverjük.
- 5 Jól összegyúrjuk.
- 6 Egy nyújtódeszkán 3mm vastagságúra nyújtjuk, majd tetszőleges formájúra szaggatjuk ki.
- 7 Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, majd 150°C-ra előmelegített sütőben kb 10 perc alatt megsütjük (alul-felül sütve).
- 8 Ha szeretnénk olvasztott étcsokival díszíthetjük, vagy házi lekvárral összetapaszthatjuk.



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

