Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **25 perc**

Répási Eszter

ZABPEHELY SZELET

Az utifű maghéj magas rosttartalmával megkönnyíti emésztésünket, segít a teltségérzet kialakításában, valamint megköti az ételekkel bevitt koleszterin egy részét, mellyel hozzájárul koleszterinszintünk csökkentéséhez.

HOZZÁVALÓK

1 db banán
2 db sárgabarack
80 g darált zabpehely
1 evőkanál utifű maghéj
1 marék aszalt gyümölcs (ízlés szerint)
1 teáskanál méz

ALLERGÉNEK

glutén

1. A gümölcsöket megmossuk, a banánt meghámozzuk, majd nagyobb darabokra vágjuk.
2. Botmixerrel turmixoljuk.
3. Belekeverjük az utifű maghéjat, a mézet és a zabpelyhet, majd hagyjuk 10 percig pihenni.
4. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, majd megszórjuk a vörösáfonyával.
5. 170°C-os sütőben kb. 25 perc alatt (alul felül sütve) készre sütjük.
6. Ha kész, kivesszük a sütőből és hűlni hagyjuk.
7. Felszeleteljük és langyosan kínáljuk!

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

Auchan