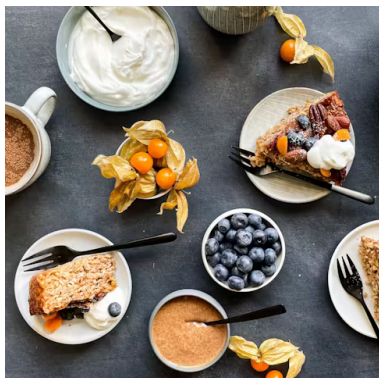




Összetevők 3 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Zabpehely
100 g	Mandula
600 g	Pekándió
50 g	Vörösfonya, aszalt
500 ml	Zabtej
2 db	Tojás
1.50 tk	Sütőpor
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
Tk	♦ Fahéj, őrölt
0.5 tk	♦ Gyömbér, őrölt
0.5 tk	♦ Kardamom, őrölt
0.5 tk	♦ Szegfűszeg, őrölt
4 tk	Kókuszolaj
100 ml	Juharszirup
250 g	Bogyós gyümölcs, fagyasztott
	Görög joghurt

Sült zabpehely dióval és bogyós gyümölcsökkel

⌚ 35—45 Perc 

Elkészítés

- 1 Az első lépésben aprítsd a mandulát durvára, majd egy tálban alaposan keverd össze a zabpehellyel, a sütőporral, egy csipet sóval, fahéjjal, kardamommal, gyömbérporral és őrölt szegfűszeggel.
- 2 Melegítsd elő a sütőt 180 fokos légkeveréses fokozaton. Kend ki a tepsit egy kevés kókuszolajjal.
- 3 Egy másik tálban keverd simára a tojásokat a zabtejjel és a juharsziruppal.
- 4 Most add hozzá a folyékony kókuszolajat, a tojás-tej keveréket és az aszalt vörösfonyát a zabpehelyes keverékhez, és alaposan dolgozd össze az egészet.
- 5 Öntsd a zabpehelyes keveréket a lábasba. Egyenletesen oszlasd el.
- 6 Szórd rá a pekándiót, valamint néhány bogyós gyümölcsöt, és tedd az edényt a sütőbe.
- 7 Süsd körülbelül 15-30 percig. A tetejének aranybarnára kell sülnie, és a keveréknek tömörnek kell lennie, de belül még egy kicsit lágynak.
- 8 Melegen vagy hidegen is fogyasztható egy kiskanál görög joghurttal és a maradék bogyós gyümölcsökkel körítve.

