



TERVISLIKUD KAERAHELBEPÄTSIKESED JÕULUAJA TEEMADEL

Retsept: Tuuli Mathiesen

Valmistamine

Kaerahelbeküpsised on ühed armastatumad küpsised. Siin on aga retsept, mis võlub nii oma lihtsuse kui ka tervislikkusega. Nimelt on küpsiste puhul peaosas kaks tublit tegijat: banaan ja kaerahelbed. Lisaks saad lisada meelepäraseid maitseid: detsembris piparkoogimaitseainet, muul ajal jälle näiteks vanilli või kaneeli.

Purusta banaanid kahvliga ja sega kaerahelveste, kookosõli, piparkoogimaitseaine ja rosinatega. Tulemuseks peaks olema sellise paksusega tainas, mis plaadil laiali ei vaju. Määri kindlasti ahjuplaat õli või võiga kokku, muidu on hiljem raske küpsiseid plaadilt kätte saada. Vormi paraja suurusega pätsikesed ning aseta õlitatud ahjuplaadile. Küpseta 180 kraadi juures umbes 15 minutit. Jahuta. Sulata veevannil tume šokolaad ja kasta küpsised sulanud šokolaadi sisse. Puista peale veidi mandlihelbeid ja lase taheneda.
www.veskimati.ee

1–2 sl kookosõli (võid kasutada ka pehmet võid)

2 suuremat üleküpsenud banaan

3 dl Veski Mati jämedaid kaerahelbeid

0,5 tl piparkoogimaitseainet

peotäis suuremaid rosinaid

õli või võid plaadi määrimiseks

100 g tumedat šokolaadi

mandlihelbeid