



UPUTATUD PUDER

Retsept: Mari-Liis Tammik, Miam Catering

Valmistamine

Lõika banaan 1 cm paksusteks ringideks ja puista üle kaneeliga. Küpseta 180-kraadises ahjus 8-10 minutit, viimased minutit võiksid olla grillrežiimil, et banaanid võtaksid karamellise jume. Pane keskmisesse potti Veski Mati rukkihelbed, kalla peale sojapiim ja vesi. Küpseta madalal kuumusel kuni vedelik on aurustunud. Serveeri kookoshelveste, marjade ja karamelliseeritud banaanidega. Soovi korral kalla peale veel piima.

- 1 banaan
- 1 spl kaneeli
- 250 ml Veski Mati Rukkihelbed
- 2 spl *chia* seemneid
- 250 ml vanilje sojapiima
- 250 ml vett
- kaunistamiseks kookoshelbed, marju