AHJUÕUNASMUUTI

Retsept: Retsept raamatust ,,Tervisesmuutid“

Valmistamine

2 portsjonit Kuumuta ahi 200-kraadini. Tükelda õunad, eemalda südamed. Sega ingveripulber, kaneel, kardemon, mesi ja kookosõli õunatükkidega. Küpseta ahjus 15-20 minutit, kuni õunad on karamellistunud ja pehmed. Lase jahtuda. Kalla mandlipiim, kaerahelbed, sool ja vanillisuhkur kannmikserisse. Lase kaerahelvestel sel ajal piimas paisuda, kuni õunad on ahjus ja jahtuvad. Lisa jahtunud õunad külmutatud banaanitükid ning sega ühtlaseks. www.veskimati.ee

4 õuna

½ tl ingveripulbrit

1 tl kaneeli

¼ tl kardemoni

1½ sl vahtrasiirupit

või mett

½ sl kookosõli

4 dl mandlipiima

4 sl Veski Mati Täistera jämedaid kaerahelbeid

½ tl vanilliekstrakti

või -suhkrut

1 tükeldatud ja külmutatud banaan

paar tera soola