

NŐI ÁLOM

1 csésze (130 g) zabpehely
1 csésze (240 g) forró víz
2 tojás
1 érett, puha banán
fél csésze (120 g) joghurt
50 g olvasztott vaj vagy kókuszszír, de el is hagyható
1 evőkanál sütőpor
1 nagyobb alma
2/3 csésze (80 g) áfonya, lehet fagyasztott is
kis stevia, ha szükséges

Elkészítés

Kétféle formában is elkészítettem, egyben és muffin formában is. Először készítsük el egy 20x8 cm-es sütőformában. A zabpehelyet tegyük egy tálba, öntsük le a forró vízzel, keverjük át és hagyjuk állni 5 percig. Mossuk meg a tojásokat langyos, mosószeres vízzel, majd egyesével törjük fel egy tálkába, és ha hibátlan, adhatjuk a zabpehelyhez. Keverjük jól össze a masszát. A banánt egy villa segítségével törjük finom pépesre, és keverhetjük is a tésztához. Adjuk hozzá a joghurtot, kóstoljuk, és ha szükséges édesítsük picit. Az olvasztott vajat is hozzákeverjük, ha szeretnénk. Jöhet a sütőpor és alaposan összekeverjük a tésztát. A megmosott almát felkockázzuk, nem szükséges hámozni, ha szép a héja. Ha mégis szeretnénk meghámozni, ne dobjuk ki, együk meg! Az áfonyával együtt keverjük a tésztához. A sütőformánkat vékonyan „zsírozzuk/olajozzuk” meg és öntsük bele a gyümölcsös masszánkat. 180 fokra előmelegített sütőben 50 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni, utána szeleteljük.

Muffin formához az almát lereszeltem, zsiradékot nem tettem bele, 1 kis doboz joghurtot használtam, áfonya helyett mazsola, plusz kis fahéj. Extrának egy kis darabolt mogyoró a forma aljába! Kanalazhatjuk is a formákba, nekem 16 db lett belőle. 180 fokra előmelegített sütőben 35-40 percig sütjük.