

RECEPT MEDO.HR

Autor: Tihana Strawberry soup

Zapečene pirove pahuljice s jagodama i bananom



BILJEŠKE

SASTOJCI

200 – 250 grama pirovih pahuljica
400 ml mlijeka (dodati više po potrebi, sve pahuljice
trebaju biti prekrivene mlijekom)
2 žlice kokosa
3 žlice grubo nasjeckanih badema (ili mljevenih
badema, listića badema, ili pak neki drugi orašasti
plodovi po vašem izboru)
žličica ekstrakta vanilije
2 žlice meda
2 žlice pirovog posija
žlica chia sjemenki
prstohvat soli
žličica praška za pecivo
polo žličice kardamoma
150-200 g jagoda
1 banana
1 jaje

PRIPREMA

1. Jagode očistiti i narezati na komadiće.
2. Bananu izgnječiti.
3. Jaje izmutiti.
4. Pomiješati pirove pahuljice, pirove
posije, kokos, chia sjemenke, bademe
(može i neke druge orašaste plodove),
malo soli, prašak za pecivo i
kardamom. Sve pomiješati, dodati
razmućeno jaje, ekstrakt vanilije,
jagode i izgnječenu bananu. Sve prelići
mlijekom. Dodati med i dobro
promiješati. Smjesa će biti rijetka zbog
mlijeka, ali nema veze, kad se sve
zajedno zapeče, ispast će baš taman.
5. Izliti u dvije manje ili jednu veću posudu
za pečenje. Peći u pećnici zagrijanoj na
180 stupnjeva oko 40-45 minuta, dok
se smjesa ne stisne i lijepo zapeče.
6. Pustiti da se malo ohladi i poslužiti.