

Recept

A legtöbb embernek nincs sok ideje, se türelme, és szeret hamar túl lenni a házimunkán. Neked sem lesz szükséged sok türelemre, ha kevert tésztát készítesz. Semmi hókuszpókusz, semmi extra hozzávaló, minimális előkészület, kevés mosogatnivaló, és imádni fogják. Gyerekbarát mind az elkészítés, mind a fogyaszthatóság tekintetében. Olyan ez a sütemény, mint a modern mesék hősnője: gyors, divatos, vigyáz az egészségre és nagyon sokoldalú. Ez a recept még a számolás hasznos ismeretét sem várja el tőled: csak fogj egy bögrét, és mérd ki azzal a hozzávalókat! És nem utolsósorban: a fehér cukrot (répacukrot) és a fehér lisztet is lecserélheted egészséges hozzávalókra - így az egészségedért is teszel valamit. Szűk egy óra, és már készen is van a sütemény.

Hozzávalók:

Áfonyás zabpelyhes keksz



Hozzávalók

- fél bögre teljes kiőrlésű búzaliszt
- fél teáskanál szódabikarbóna
- fél teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 1 teáskanál fahéj
- 1 db tojás
- 5 evőkanál nyírfacukor vagy méz
- 10 dkg puha vaj
- 1 bögre zabpehely
- 1 marék aszalt vörös áfonya
- apróra vágott csokoládé tetszés szerint




Elkészítés

1. 180 fokra előre felmelegítjük a sütőt.
2. Egy nagy tálban összekeverjük a lisztet a sütőporral, szódabikarbónával és a fahéjjal, aztán félretesszük.
3. A puha vajat és a cukrot kézi robotgép segítségével habosra keverjük, majd beleütjük a tojást.
4. Robotgéppel alacsony fokozaton lassan keverve, kanalanként hozzáadjuk a lisztes keveréket, és simára dolgozzuk.
5. Fakanálra váltunk, és a masszába belekeverjük a zabpehelyt, az aszalt áfonyát és a csokit.



Elkészítés

6. Az elkészült tésztát 
lefedjük, és legalább
30 percig pihentetjük.

7. Sütőpapírral bélelt tepsibe diónyi adagokat
potyogtatunk egymástól távol, majd
kilapítjuk őket (erre a célra a legalkalmasabb
egy egyenes aljú pohár).

8. Forró sütőben 10-12 percig sütjük,
de figyelni kell, nehogy odaégjen!



Tipp

*A tésztát hagyhatod egy éjszakára a hűtőben
sütés előtt, akkor megpuhul benne a zabpehely,
ha így jobban szereted.*