



## **TERVISLIKUD ENERGIAKÜPSISED**

**Retsept:** Grete Šillis

### **Valmistamine**

Kalla rosinad kaussi ja lisa kuum vesi (nii muutuvad rosinad mahlasemaks). Võta keskmise suurusega kauss ning lisa kaerahelbed, nisujahu, kookoshelbed, kaneel ja sool. Purusta teises anumaskahvliga banaan, lisa muna, vanillisuhkur, küpsetuspulber ja kookosõli ning vispelda komponendid omavahel. Kalla banaan-muna segu kaerahelvestele, nõruta rosinad ja lisa hulka ning sega komponente omavahel. Kuumuta ahi 200 kraadini, kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ning veereta käte vahel väikesed kaerahelveste pätsikesed. Jäta pätsikesed ahju 12 minutiks ning naudi neid ahjusoojalt või koos külma piimaga või jahtunult. Magusama variandi saamiseks võid ahjust tulnud küpsised katta suhkrusiirupiga.

- 2,25 dl Veski Mati seemnete ja kliidega helbeid
- 2 dl Veski Mati Eriti head nisujahu
- 50 g rosinaid
- 1 kanamuna
- 1 keskmise suurusega banaan
- 3 spl kuhjaga kookoshelbeid
- 3 spl kuivatatud banaanilaaste
- 2 spl kookosõli
- 1 tl vanillisuhkrut
- 1 tl kuhjaga kaneeli
- 0,5 tl küpsetuspulbrit
- näpuotsatäis soola