



TERVISESÕBRA KÜPSISED

Retsept:

Valmistamine

4-le Valmistamisaeg: 30 minutit Sega kooritud ja riivitud õun, tükeldatud viigimarjad ja jõhvikad, kaerahelbed ja suhkur kausis omavahel läbi. Lisa õunamahl ja õli ning sega ühtlaseks. Laota saadud mass küpsetuspaberiga kaetud ja veidi õlitatud väikese vormi põhjale. Küpseta 180–200 kraadises ahjus 20–25 minutit, kuni vorm on kergelt pruunistunud. Tõsta välja, jahuta ning lõika siis parajateks tükkideks. Lihtsas ja maitavas maiuses saavad ühes suutäies kokku õun, kaerahelbed ja kuivatatud puuvili. Kuivatatud puuvilju võid oma äranägemise ja eelistuste järgi siin suupistes vahetada – hästi sobivad nii kuivatatud aprikoosid, ploomid, rosinad kui ka teised puuviljamarjad.

- 1 väiksem õun
- 50 g kuivatatud viigimarju
- 50 g kuivatatud jõhvikaid
- 50 g Veski Mati Kaerahelbed
- 1 kuhjaga supilusikatäis pruuni suhkrut
- 2 sl õli
- 3 sl õunamahla