

ממתונים



מילוי כריא וטלוי

אופן ההכנה:

במחבת טפלוך על אש נמוכה לקלות את הגרנולה עד שהיא משחימה קלות.
להוריד מהאש להעביר לקערה עמוקה ולהוסיף קינמון ולערבב היטב
בבלנדר לערבב בננות קפואות עם חלב שיבולת שועל/שקדים עד שמתקבלת עיסה אחידה ולחלקה.
* ניתן לעבוד עם חלב שקדים אורגני ללא תוספת סוכר*
התהליך עשוי לקחת 2-3 דקות עד שמתקבלת עיסה אחידה
להניח את התערובת בצד ולעבור לערבול של פירות היער
בכוסות זכוכית להניח כמה כפות קרם בונה, מעל להניח תערובת פירות יער שכבה דקה
שוב שכבה של קרם בונה (המוזלי שלנו) ובסיום לקשט בענבים ומעט סילאן

מצרכים:

2 בננות מקולפות חתוכות ומוקפאות
סילאן טבעי
תערובת פירות יער
3-4 ענבים חתוכים
גרנולה ללא תוספת סוכר
כפית קינמון
1 כוס שיבולת שועל



בגאזון