

ZEREAL BARRAK



Olo malutak 75g, kinoa 25g, fruitu idor
60g (amandak, urrak, pikuak, datilak...)



koko gurin edo gurin
arruntezko 30 gramo



75g agabe ziropa edo
ezti



bainila edo kanela
koilara ttipi bat

**Agabe ziropa, koko gurina eta azukrea urtzera eman ziropa
baten lortzeko.**

**Bitartean, fruitu idorrak txikitu eta datilak zati ttikitan
moztu. Ziroparekin nahasi.**

**Puska kentzaileak erabili edo plaka batean
zabaldtu eta estutu.**

175°ko labean eman 20 edo 25 minutuz.

**Atera eta berehala zatikatu eta
gogortzen utzi 5 edo 10 minutuz izotzgailuan.**

Errezeta gehiago biltagarbi.fr -en

Informazio gehiago 05 59 44 26 14