

Hedelmäinen murupaistos

kokonaisaika **45 min** 15 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3217 kJ / 769 kcal

Rasva: **37 g** Proteiini: **15 g**
Hiilihydraatit: **85 g**

AINEKSET

2 annosta

1	omena
2	banaania
150 g	vadelmia
130 g	kaurahiutaleita
40 g	mantelijauhoa
40 ml	maple syrup
40 g	kookosöljyä
1 tl	vaniljansiemeniä vaniljatangosta
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
100 ml	vegaanista jogurttia tuoretta minttua tarjoiluun

VALMISTUS

Vaihe 1

1 omena - **2** banaania - **150 g** vadelmia
Lämmitä uuni 180 asteeseen. Kuutioi omena ja viipaloi banaani. Sekoita ne vadelmien kanssa uuninkestävässä vuoassa.

Vaihe 2

130 g kaurahiutaleita - **40 g** mantelijauhoa - **40 ml** vaahterasiirappia - **40 g** kookosöljyä - **1 tl** vaniljansiemeniä vaniljatangosta - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Sekoita kaurahiutaleet, mantelijauho ja vaniljansiemenet kulhossa. Lisää kookosöljy, vaahterasiirappi ja Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävä soijakastike. Sekoita hyvin, kunnes seos on murumaista.

Vaihe 3

100 ml vegaanista jogurttia - tuoretta minttua tarjoiluun
Ripottele muruseos hedelmien päälle ja laita vuoka uuniin. Paista 25–30 minuuttia, kunnes muruseos on rapeaa ja hedelmät pehmeitä.
Koristele tuoreella mintulla ja tarjoile vegaanisen jogurtin kera.