סדנה־לי

שיבולת שועל אפויה עם בננה לארוחת בוקר משפחתית

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
6 מנות	**15 דקות**	**35 דקות**	**שעה**

ציוד: תבנית 20×25 ס״מ

מצרכים

- ☐ 240 גרם שיבולת שועל עבה
- ☐ 2 בננות בשלות, כ־220 גרם ללא קליפה
- ☐ 2 ביצים L
- ☐ 400 מ״ל חלב
- ☐ 30 מ״ל מייפל
- ☐ 2 כפות שמן
- ☐ כפית אבקת אפייה
- ☐ כפית קינמון
- ☐ רבע כפית מלח

אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל־180 מעלות ומשמנים תבנית 20×25 ס״מ. מועכים בננות בקערה גדולה עד שנותרים רק גושים קטנים.
2. טורפים לתוך הבננות ביצים, חלב, מייפל ושמן. בקערה נפרדת מערבבים שיבולת שועל, אבקת אפייה, קינמון ומלח.
3. מאחדים את התערובות, מעבירים לתבנית ומיישרים. כל הפתיתים צריכים להיות לחים, בלי כיסי שיבולת שועל יבשה.
4. אופים 30–35 דקות, עד שהמרכז יציב והשוליים זהובים. במרכז תערובת הביצים יש להגיע ל־71 מעלות לפחות.
5. ממתינים 10 דקות לפני החיתוך. מגישים עם כף יוגורט או מעט חלב; התוספות אינן כלולות בכמויות המתכון.