

Lingonberry Çavdar Lapası

Toplam 16 dk

Hazırlama • Pişirme 10 dk

2 kişilik

Kolay

~228 kcal

Açlık bar 6/10

İsveç usulü lingonberry çavdar lapası çavdar ezmesini ekşi karmayve ve yoğurtla buluşturarak tok tutan bir kahvaltı verir.

Malzemeler

- 1 su bardağı Çavdar ezmesi
- 0.5 su bardağı Lingonberry
- 2 su bardağı Süt
- 0.5 su bardağı Yoğurt
- 1 yemek kaşığı Bal

Yapılış

- Yapmadan önce ana malzemeleri ayırarak çalışmaya başlayın.
- Çavdar ezmesi ve sütü kısık ateşte 8 dakika pişirin.
- Lingonberry ve bal ekleyip 2 dakika karıştırın.
- Lapayı yoğurtla servis edin.
- Parçaları tabaklara alırken sıcaklıkla hemen servis edin.

PÜF NOKTASI

Çavdar kısık ateşte karıştırmak için kapayı toprak ve parlak tutar.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine yoğurt ekleyip servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt