



#SkautoMājās #GaidoMājās

2021/02

MANDEĻU – KOKOSRIEKSTU CEPUMI

Sāc dienu ar vegānajiem mandeļu cepumiem. Tikai 4 sastāvdaļas, vienkārša pagatavošana, kas pārvēršas garšīgos cepumos.

Nepieciešams (8-12 cepumiem):

- 5-6 ēdamkarotes auzu pārslas
- 5 ēdamkarotes milti (kviešu, griķu, mandeļu)
- 4-6 ēdamkarotes kokosriekstu piena mīksts
- 3-4 ēdamkarotes kļavu/dateļu sīrups vai medus



Pagatavošana:

Uzkarsē cepeškrāsni 180 grādus karstu. Sajauc kokosriekstu pienu ar kļavu sīrupu, samaisa. Pievieno pusi auzu pārslas, pusi miltus, samaisa. Tad pievieno otru pusi un kārtīgi samaisa;

Uz pannas, kurā ieklāts cepamais papīrs veido nelielus cepumus un cep 12-15 minūtes līdz cepumi zeltaini brūni.

Veseli ēduši!

Recepti iesaka lielgaida Karlīna Latsone, Valmieras 4. skautu vienība