

Za zdrav jesenski začetek dneva



Za hitro marmelado...

300 g črnega ribeza (lahko tudi jagod, malin, borovnic ali katerega drugega jagodičevja)

1 velika JŽ chia semen (ali lanenega semena, po želji tudi škroba)

35 ml javorjevega sirupa

ščepec bourbonske vanilije v prahu

Za testo...

180 g ovsenih kosmičev

2 dobro zreli, srednje veliki banani (cca 200g)

ščepec sode bikarbone

čajna žlička pecilnega praška oz. vinskega kamna

večji ščepec bourbonske vanilije v prahu

60 ml javorjevega sirupa

Črni ribez pretreseš v kozico, doliješ javorjev sirup ter dodaš ščepec vanilije v prahu. Počasi kuhaš približno 10 minut, pri tem pa del sadja z vilico pretlačiš, da spusti tekočino in tako preprečiš da bi se sveže sadje prismojilo. Sadju nato dodaš chia semena in nežno kuhaš še 5 minut, nato marmelado dobro ohladiš.

Polovico kosmičev zmiksaš v gladko moko, jih primešaš s celimi kosmiči, vanilijo, ščepecem sode in vinskim kamnom ter vmešaš še z vilico pretlačeno banano. Zmesi doliješ javorjev sirup, dobro premešaš in 3/4 testa naložiš v pekač, obložen s peki papirjem.*

Zmes dobro potlačiš ob podlago, nato pa nanjo enakomerno razporediš ohlajeno marmelado, na vrh pa z rokami tu pa tam daš še koščke zmesi, ki ti je ostala.

Pečeš v naprej ogreti pečici, na 185 stopinjah približno 20-30 minut oz. dokler se lepo ne zapeče.



V 1 litru vroče vode zmešamo:

1 čajno žličko **ingverja**,

1 čajno žličko **cimeta** in

1 čajno žličko **kajenskega popra**.

Po želji lahko dodamo tudi limono in med.

