



Hozzávalók

a zabkásához:

8 dl tej, 20 dkg apróbb szemű zabpehely, csipetnyi só, 4 dkg vaj, 2-3 evőkanál méz (nyírfacukor vagy folyékony édesítő is lehet), késhegynyi őrölt fahéj

a tetejére:

12 evőkanálnyi cukor nélkül eltett meggybefőtt (receptjét lásd külön) + 2 decinyi a befőtt levéből, 1 kiskanál étkezési keményítő, csipetnyi őrölt fahéj, 2 evőkanál méz (nyírfacukor vagy folyékony édesítő is lehet), 5 evőkanál sűrű natúr joghurt (házi vagy görög joghurt)

1. Egy kisebb lábasban a tejet fölforraljuk. A zabpehelyet beleszórjuk, megsózzuk, folyamatosan keverve 3 percig főzzük. A tűzről lehúzzuk, a vajat és a mézet belekeverjük, a fahéjjal fűszerezzük, 5 kisebb tálkában elosztjuk.
2. A meggybefőttet egy serpenyőbe rakjuk. Levét a keményítővel simára keverjük, a meggyre öntjük, kevergetve fölforraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. A fahéjjal fűszerezzük, a fele mézzel édesítjük.
3. A többi mézet a joghurtba keverjük, 1-1 kanálnyi a zabkására halmozunk belőle. A meggyet levéllel együtt rákanalazzuk és már ehetjük is.

5 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 427 kcal, fehérje: 13,8 gramm, zsír: 15,2 gramm, szénhidrát: 58,8 gramm, rost: 7,2 gramm, koleszterin: 39 milligramm