



## GEASSET

# Asehis proteiidnabánnogáhkut

## Borramušat

### ASEHIS PROTEIIDNABÁNNOGÁHKUT :

- 2 moni
- 30 g hávvarjáffut
- 20 g speltjáffut, jus eai leat dakkárat, de seamma mađe hávvarjáffut
- 1 bb chiasiepmanat, ii leat dárbu jus eai leat
- 100 g kesam dahje yoghurta
- 2 dl mielki
- 1/3 tb sálttit

Máistagat: ½ tb kardemummat, ½ tb kanelat, 1 tb sukrinat dahje sohkkarat

Báistevuodja

### DAGA NÁ:

1. Seagut buot borramušsorttaid bollui ja fiero giehta-fironiin dahje el-fironiin. Divtte dáiggi bohtat 5 minuhta.
2. Bija báistebánno vuoššanpláhta ala liegganit. Šolgat vuoja báistebánnos.
3. Go vuodja lea šolgan ja šnjirrá, de goivet veaháš dáiggi báistebánnui. Base sullii minuhta goappáge beale. Jorgal gáhkku steikenspoađuin.
4. Gárvves gáhkuid loktet steikenspoađuin borramuštallerkii dađi mielde go gárvánit.

Guossot gáhkuid murjjiiguin ja loahppelávccain.

🕒 30 min

### REAIDDUT:

- Bollu
- Viehkat
- Borranbaste
- Lihtarmihttu
- Teadjabaste
- Firon dahje el-firon
- Beavdeniibi báistevudjii
- Guksi
- Báistebánno
- Steikenspoađđu
- Borramuštallearka