ערך קלורי :

366 קלוריות ל-100 גר.'

רכיבים:

¾ כוס קמח אורז

¼ כוס קמח שעורה

1½ כפיות קמח חרובים

¼ כוס זרעי טף

¼ כוס סירופ מייפל

½ כוס חלב/מים

¼ כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

1. מערבבים בנפרד את החומרים היבשים ואת החומרים הנוזליים. ממזגים את שתי התערובות ומערבבים קלות.

2. מניחים נייר אפייה על גבי תבנית האפייה. בעזרת כף מניחים מן התערובת על גבי נייר האפייה.

3. מחממים תנור לחום בינוני של 180 מעלות ואופים במשך 7-10 דקות.