

## 1. Prăjitura cu zmeură

### ☆ **Ingrediente** pentru două porții:

- 200 g făină integrală;
- 200 g fulgi de ovăz;
- 3 ouă;
- 260 ml lapte vegetal;
- 200 g zahăr brun;
- 200 g;
- câteva nuci.

### 📖🔍 **Mod de pregătire:**

Se amestecă inițial ingredientele uscate, apoi se adaugă treptat cele umede. Dacă folosiți fructe congelate, ideal ar fi să le decongeleți înainte pentru a nu se depune apa pe fundul prăjiturii. Se dă la cuptor pentru 45-50 min sau până când nu mai rămâne compoziție pe bat, atunci când o încercăm. Se decorează cu fructe proaspete, ciocolată albă și opțional cu sirop de arțar/miere.

♥ Rețetă dezvoltată de către Raluca Dinu - Medic rezident Diabet, Nutriție și Boli metabolice.