



Sestavine 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

30 g	Surovega trsnega sladkorja
30 g	Medu
40 ml	Vode
150 g	Ovsenih kosmičev
30 g	Mletih lešnikov
30 g	Kokosove moke
110 g	Indijskih oreškov, čez noč namočenih v vodi
75 g	Suhih sliv
75 g	Suhih dateljnov
30 g	Praženih sezamovih semen
1 žlička	♦ Kardamom mleti
1 žlička	♦ Cimet mleti

Aromatične energijske ploščice

⌚ 30—40 Min 

Priprava

- 1 Pečico segrejte na 160 °C.
- 2 V majhni kozici zavrite sladkor, med, vodo, kardamom in cimet.
- 3 Odstavite z ognja ter skupaj z ovsenimi kosmiči, lešniki in kokosovo moko dobro premešajte v skledi.
- 4 Zmes razprostrite po nizkem pekaču, obloženem s papirjem za peko. Vstavite v pečico in pri segrevanju z zgornje in spodnje strani pecite 20 minut na 160 °C. Občasno premešajte.
- 5 Indijske oreščke odcedite, sperite ter zmešajte v kuhinjskem strojčku, da dobite gladko kremo.
- 6 Suhe slive in dateljne narežite na koščke, premešajte s kremo iz indijskih oreškov ter skupaj z ovsenimi kosmiči in drugimi sestavinami pregnetite v lepljivo zmes.
- 7 Zmes položite med dva lista papirja za peko in razvaljajte do debeline pribl. 1,5 cm. Narežite na pravokotne ploščice.
- 8 Zgornji in spodnji del ploščic potisnite v pražena sezamova semena ter uživajte.

