



## Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 30 g  | Nyers nádcukor                        |
| 30 g  | Méz                                   |
| 40 ml | Víz                                   |
| 150 g | Zabpehely                             |
| 30 g  | Darált mogyoró                        |
| 30 g  | Kókuszpehely                          |
| 110 g | Kesudió, egy éjszakára vízben áztatva |
| 75 g  | Aszalt szilva                         |
| 75 g  | Aszalt datolya                        |
| 30 g  | Pirított szezámmag                    |
| 1 tk. | ♦ Kardamom, őrölt                     |
| 1 tk. | ♦ Fahéj, őrölt                        |

# Fűszeres energiaszelet

⌚ 30—40 Perc 

## Elkészítés

- 1 Melegítsük elő a sütőt 160 °C-ra.
- 2 Egy kis lábasban forraljuk össze a cukrot, a mézet és a vizet a kardamommal és a fahéjjal.
- 3 Vegyük le a keveréket a tűzről, és egy tálban keverjük össze alaposan a zabpehellyel, a mogyoróval és a kókuszpehellyel.
- 4 Terítsük szét a keveréket egy sütőpapírral bélelt tepsin, és süssük 20 percig 160 °C-on alsó-felső sütéssel. Időnként keverjük meg.
- 5 Öntsük le a vizet a kesudióról, öblítsük át, majd robotgép segítségével turmixoljuk sima masszává.
- 6 Vágjuk apró darabokra az aszalt szilvát és a datolyát, keverjük a kesudiómasszához, majd dolgozzuk össze az egészet a zabpehellyel és a többi hozzávalóval. Alapos keverés után ragacsos masszát kell kapnunk.
- 7 Nyújtsuk ki a keveréket két sütőpapír között körülbelül 1,5 cm-es vastagságúra. Vágjuk fel téglalap alakú szeletekre.
- 8 Nyomjuk a szeletek mindkét oldalát a megpirított szezámmagba, és már fogyaszthatjuk is.

