



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.

