

( kleines Blech)

## 1. Getreidemahlerzeugnisse:

- : 100 gr Quinoa (gepufft) oder 50/50gr mit Amaranth mischen
- : 80 gr Haferflocken ( besser Kleinblatt !)
- : 45 gr. Tsampa-mehl (tibetisches Grundnahrungsmittel !!, getr. Gerstenmehl)

## 2. Flüssigkeiten:

- 150 gr Tahin (Sesam-mus ungesalzen !)
- 100 gr. Honig (hochwertige Honige- geschmacksgebend !!)
- ca. **130 ml** z.B. Apfelsaft

} vorsichtig im Topf erwärmen !  
 } **Dann erst dazu geben !**

## 3. Zutaten je nach Geschmack

- ca. 70 gr Mandeln, gebrochen oder Haselnüsse ( mit Haut !)
- 60 SB.Kerne/ 40 gr Sesam
- 100 gr Datteln , klein schneiden ( bitte hochwertig !!)
- ca. 80 gr. **Ingwer** , und/oder grob Orangenschale !! oder weiteres Dör-Obst  
 .... klein schneiden

## 4. für den Gaumen - - nach Belieben

- 1 gr Prise Salz,
- etwas Zimt,
- 1 Prise Schwarzer Kümmel nach Belieben !!
- Zironenschale, bitte frisch von Bio-zitronen abgerieben !!!

### HERSTELLUNG:

Alle Zutaten von, oben nach unten, abwiegen + klein schneiden.

Mit Spiral-knethaken der Küchenmaschine verkneten = ca 3 Min.

**Hinweis :** Knetdauer so einhalten, daß alle Zutaten gut miteinander gebunden sind und die verwendeten "Getreidemahlerzeugnisse" gut gefeuchtet sind.

**Menge:** Blechgröße 19 x 32 cm

**Bestreuung:** evt. Haferflocken, Amaranth, Sesam, oder ohne alles ...  
 mit Holzbrett glätten oder andrücken.

**Backen:** ca 170`C mit Heissluft ca. 25 min.backen

**Danach Auskühlen !** mit Feinsäge-messer schneiden.

**Größe:** ca 9,5x 3x 2,2 cm (L,Br,H) **Riegel : ca.20 Stck.**

**Im Kühlschrank gut verpackt, halten sie mindestens 2 Wochen**

*...wenn ihr sie nicht längst vorher aufgeessen habt ?! ?!*