

(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 ?! ?!