

Mézes, zabpelyhes keksz



Hozzávalók:

1 bögre (3 dl) puhább hajtájú zabpehely, 2 bögre (6 dl) finomliszt, 1 bögre (3 dl) méz, fél bögre (1,5 dl) olaj (hagyományos napraforgóolaj), 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 10 dkg mazsola, 1 tojás, 1 mokkáskanál őrölt fahéj

tehetünk még bele:

1-2 kiskanál keserű kakaóport, 10 dkg durvára reszelt csokoládét

a formáláshoz:

1-2 evőkanál olaj

1. Az összes hozzávalót egy nagy tálba tesszük, majd alaposan összegyúrjuk. Olajozott kézzel kis gombócokat szaggatunk belőle, megolajozott sütőlapra rakjuk, és egyenként szép egyformára, 4-5 milliméter vastagságúra ellapítjuk. Fontos, ne tegyük őket túl szorosan egymás mellé, mert sütés közben megnőnek, és akkor összeragadhatnak.

2. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 10 perc alatt aranybarnára sütjük. Frissen ropogós, másnapra kissé meggyengül. Napokig eláll fémdobozban, feltéve, ha marad belőle.

Elkészítési idő: 1 óra

Egy darab: 327 kcal