



Hozzávalók:

25 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 dl méz, 6-8 dkg barna cukor, 20 dkg vegyes aszalt gyümölcs (mazsola, szilva, sárgabarck, vörösáfonya), 10 dkg olajos mag és dióféle vegyesen (szezámmag, napraforgóma, mogyoró, dió), 25 dkg zabpehely (a puha fajta és nem a száraz, kemény), 10 dkg Graham-liszt (teljesőrlésű búzaliszt)

1. Egy 30 x 25 centis tepsit a vajjal vagy margarinnal kicsit kikenünk, majd sütőpapírt borítunk rá, s odanyomkodjuk. A többi margarint egy lábasban a tűzre tesszük, a mézet és a barna cukrot hozzáadjuk, kevergetve addig melegítjük, míg minden fel nem olvad benne.
2. Az aszalt gyümölcsből a nagyobbakat mazsolányi darabokra vágjuk. A mogyorót és a diót durvára aprítjuk. Mindezeket a zabpehellyel és a liszttel összeforgatjuk, majd a cukros-margarinos sziruppal összedolgozzuk.
3. A masszát egyenletesen az előkészített tepsibe nyomkodjuk-simítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C;légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 15 perc alatt megsütjük, de ha szárazabbra, ropogósabbra akarjuk készíteni, süssük még 5-10 percig. Amikor kihűlt, fől szeleteljük.

kb. 30 darab

Elkészítési idő: 50 perc

Egy darab: 164 kcal