



Hozzávalók:

30 dkg zabpehely, 10 dkg mazsola (kis kockákra vágott aszalt szilva vagy barack is lehet), 10 dkg darált dió, 3 tojás, 3-3 evőkanál olaj, méz és sárgabaracklekvár, 12 evőkanál tej, 1 kisebb narancs vagy citrom reszelt héja
a tepsikikenéséhez: 2 evőkanál olaj
a bevonáshoz: 15 dkg tejszokoládé

1. A zabpehelyt a mazsolával és a dióval egy tálba rakjuk. A tojásokat hozzáadjuk, majd ráöntjük az olajat, a mézet, a lekvárt és a tejet is. A reszelt citromhéjjal ízesítjük, jól összekeverjük.
2. Egy kb. 25×30 centis tűzálló tálat vagy tepsit alufóliával kibélelünk, olajjal kikenjük, majd a zabpehelyes masszát egyenletesen belenyomkodjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 16-20 percig sütjük.
3. A sütőből kivéve vágódeszkára borítjuk, a fóliát lehúzzuk róla, és ezt az egészséges csemegét még melegen kétujjnyi hasábokra vágjuk. Ha kihűlt, az egyik oldalát olvasztott csokoládéval bevonjuk (de ezt el is hagyhatjuk).

Jó tanács

- A masszát sütés előtt 2-3 evőkanál szezámaggal vagy napraforgómaggal is gazdagíthatjuk.

kb. 16 szelet

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 236 kcal ● 7,8 g fehérje ● 11,3 g zsír ● 25,6 g szénhidrát ● 4,0 g rost ● 52 mg koleszterin