

Fitt szelet



Feltöltötte:
Finta Balázs

Hozzávalók

100 g aszalt cukrozatlan sárgabarack (Aldi termék)

100 g aszalt füge

5 szem cukrozatlan datolya (Aldi termék)

100 g natúr magvak (kesudió, mandula, törökmogyoró, Aldiban kimérés)

tetszés szerint kókuszreszelék

100 g bio agave szirup

150 g bio bogyós gyümölcsös müzli (dm, 750 g), ez lehet sima zabpehely is

Elkészítés

Először megpuhítom az aszalt gyümölcsöket, tehát egy tálba teszem az aszalt sárgabarackot, az aszalt fügét és a datolyát és leöntöm egy bögre forró vízzel.

Hagyom állni 20 percet, majd leszöröm. Amíg puhulnak az aszalt gyümölcsök, addig megpirítjuk egy száraz, felhevített serpenyőben a vegyes, natúr magvakat. Figyeljünk rá oda, mert hamar oda tud égni és akkor nem lesz kellemes az aromája. Kevergessük vagy forgassuk időközönként, ahogy kényelmes és pár perc alatt készen is van.

Miután megpuhultak az aszalt gyümölcsök, leszűrjük és egy aprítógépbe rakjuk. Összeaprítjuk, majd hozzáadjuk a pirított magvakat és megismételjük az aprítást. Közben nézegessük az állagát, mert egy masszának kell lennie a végeredménynek, viszont a magvaknak a ropogósság miatt aprónak és ne legyenek benne egész szemek.

Következő lépésként használjuk újra a serpenyőt. Szárazon felhevítjük és beleszórjuk a bogyós, gyümölcsös müzlit (lehet sima zabpehely is). Épphogy megpirítom, majd lelocsolom az agavé sziruppal és addig keverem, amíg össze nem áll (ez pár másodperc).

Egy keverőtálba alaposan összekeverem a müzlit az aszalt gyümölcsös, magvas masszával és hozzáadok tetszés szerint kókuszreszeléket. Egy méretben alkalmas (ekkora mennyiséghez egy egészen kicsi süti-be rakható tálra van szükség), süti-papírral bélelt tálba teszem, majd lefedem süti-papírral és egy lábassal egyenletesen lenyomkodom és leveszem róla a felső süti-papírt. A fokra IDE ÍRJ KONKRÉT SZÁMOT elmelegített süti-be teszem 12 percre. Aztán kiviszem és megvárom míg kihűl. Felszeletem müzli szelet méretűre és fogyasztható is.

Tízórára vagy a délutáni lendülethez kiváló édesség.

Jó étvágyat kívánok hozzá!