רכיבים:

¾ כוס קמח מחיטה מלאה

½ כוס סוכר חום

50 גר' אגוזי מלך קצוצים

50 גר' גרגירי שומשום מלא

1 כפית קינמון

¼ כפית הל

¼ כפית מלח

½ כפית אבקת אפייה

10 תמרים מיובשים קצוצים

5 משמשים מיובשים קצוצים

2 חלבוני ביצה

אופן ההכנה:

1. לחמם מראש תנור ל 360 מעלות. לשמן קלות תבנית בקוטר 20 ס"מ.

2. לבחוש היטב את כל החומרים מלבד חלבוני הביצים.

3. להוסיף את כל החלבונים ולהמשיך במלאכת הערבוב.

4. להעביר לתבנית ולאפות כ-25 דקות. לצנן ולחלק לעוגיות.