

ערך תזונתי : 100 קלוריות לחטיף

רכיבים:

100 גר' חמאה מומסת
1½ כוס שיבולת שועל (רגילה, לא לבישול מהיר)
4 כפות דבש
4 כפות סילאן
¾ כוס סוכר דמררה
1 כוס קמח מלא
1 כף סודה לשתיה
1 כפית תמצית וניל
100 גר' תמרים, חתוכים לקוביות קטנות (ניתן לגוון במשמים, תאנים, צימוקים, או כל פרי יבש אחר)

אופן ההכנה:

1. מערבבים היטב את כל החומרים.

2. פורסים נייר אפיה בתבנית מלבנית.

3. משטחים ומהדקים את התערובת. אפשר טיפה להרטיב את האצבעות כדי שלא יידבק.

4. אופים בחום של 150 מעלות למשך 25 דקות. הצבע צריך להיות זהוב-שחום.

5. מיד עם ההוצאה מהתנור יש לחתוך לקוביות בגודל 3 ס"מ, ולצנן על רשת.