

KRAJANKA ZDROWIA Z AMARANTUSEM



SKŁADNIKI:

1 paczka poppingu amarantusowego (dostępny w sklepach z żywnością naturalną)

1/2 sklaranowego masła

4-5 łyżek miodu pszczelego

4 łyżki tachiny lub masła orzechowego

5 dag pestek dyni

5 dag nasion słonecznika

5 dag wyłuskanych orzechów włoskich

szczypta imbiru

2 łyżki soku z cytryny

żurawina

rodzynki

sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Pestki dyni oraz nasiona słonecznika i posiekane orzechy uprażyć w lekko nagrzanym piekarniku często mieszając, aby się nie przypaliły.
2. Rozpuścić masło z miodem, dodać uprażone nasiona i orzechy oraz popping, wymieszać, dodać żurawinę i rodzynki.
3. Dodać sok z cytryny, szczyptę imbiru i soli, dokładnie wymieszać.
4. Na koniec połączyć z tachiną lub masłem orzechowym.
5. Średniej wielkości blaszkę do pieczenia przepłukać zimną wodą, wyłożyć masę i dobrze ubić drewnianą łyżką, przyciskając do podłoża miejsce przy miejscu.
6. Wstawić do lodówki na kilka godzin.
7. Schłodzony deser pokroić w niewielkie kawałki.