

ערך תזונתי : 98 קלוריות ליחידה

רכיבים:

100 גרם שקדים או אגוזים שונים לפי הטעם
200 גרם (חבילה) תמרים יבשים מגולענים
50 גרם שיבולת שועל
3 כפות זרעי פשתן טחונים
2 כפות צימוקים או חמוציות

אופן ההכנה:

1. טוחנים מחצית מכמות האגוזים או השקדים במעבד מזון. את השאר קוצצים גס בסכין.

2. מוסיפים את התמרים, שיבולת השועל והפשתן למעבד.

3. מעבדים שוב עד שנוצרת עיסה חלקה.

4. מוסיפים את הצימוקים או החמוציות והאגוזים הקצוצים ומערבבים בערבוב ידני עד שהתערובת אחידה.

5. מחלקים את העיסה ל-15 מנות.

6. מכינים מכל אחת בנייר פרגמנט צורת חטיף שטוח מלבני. מכניסים לתא הקפאה ליממה.

7. להוציא מהמקפיא שעתיים לפני האכילה.