

Sesam-Quadrate

(cholesterinfrei/glutenfrei, sehr reich an natürlichem Kalzium)

Zutaten:

- 400 g Sesamsamen
- 100 g Kokosraspel
- 150 g geriebene Haselnüsse
- ¼ TL Vanillepulver oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g flüssiger Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf Honig, in eine Schüssel geben und vermischen. Honig dazu, gut durchkneten, soll bei einer handvoll von der Masse, wenn man sie in der Hand zusammendrückt zusammenhalten. Wenn sie noch zu bröckelig ist und auseinander fällt, noch 50 g Honig dazukneten. Die Masse auf einem gefetteten oder mit Backpapier belegten Backblech verteilen, nicht ganz einen Zentimeter hoch, gut festdrücken.

Mit einem nassen Messer Quadrate, ca. 3 mal 3 cm, einschneiden.

Bei 180° C im vorgeheizten Rohr ca. 15 Minuten

goldgelb backen. Halbwarm noch einmal durchschneiden, auf dem Blech abkühlen lassen, dann erst auseinander nehmen

Vorsicht!

Nicht zu dunkel backen, dann schmecken sie bitter! Bitte die letzten 5 Minuten immer wieder nachsehen, Honig wird sehr schnell dunkel, wenn man nicht acht gibt. Wenn sie beginnen, leicht braun zu werden, sofort herausnehmen.