

Szezámagos (kókuszos) kocka

Tojás- és cukormentes piskóta teljes őrlésű lisztből

Ternai Gabriella receptje

- A gyorsan elkészíthető édességben lévő teljes őrlésű búzaliszt rostjai jótékony hatással vannak az emésztésre, ezen keresztül az egészségre. A teljes értékű gabonában lévő tápanyagok nemcsak az egészséget, hanem a finom ízvilágot is szolgálják.

Hozzávalók

"Száras" rész:

- 50 dkg teljes őrlésű tönkölybúza liszt
- 3 evőkanál kakaó- vagy 4 evőkanál karobpor (ezek ízléstől függően el is hagyhatók)
- 1 teáskanál szódbikarbóna
- 2 teáskanál (foszfátmentes) sütőpor

"Nedves" rész:

- 4 dl víz
- 2-3 evőkanál méz
- sztívia (ízlés szerint, mokkáskanálnyi mennyiségben)
- 12 evőkanál olvasztott, langyos (íztelen) kókuszszír (vagy semleges ízű olaj, pl. szőlőmag-olaj)
- 6 evőkanál citromlé
- 2 marék mazsola
- kevés só (tengeri vagy Himalája)

Először keverjük össze a száraz, majd a nedves összetevőket. Végül mindkét részt összekeverve helyezzük olajjal kikent tepsibe, majd kb. 180°C-on süssük készre. (A sütési idő a tepszi méretétől is függ. Akkor van kész, ha a tésztába szúrt és kihúzott tű száraz marad, és nem tapad rá semmi.) Ha a piskóta kihűlt, vágjuk fel tetszőleges méretű kockára (kb. 4x4 cm-es darabokra).

Kakaó (vagy karob) por, víz és kevés kókuszszír keverékébe tegyünk fél tábla, kis darabokra tört, jó minőségű étcsokoládét, majd kis lángon olvasszuk fel. Ha kihűlt, keverjük bele kevés mézet. Ebbe a keverékbe mártsuk a villára szúrt piskótakockákat, majd forgassuk meg barna szezámagban.

Alternatíva

- Ha szeretjük a kókuszt, szezámag helyett (bio) kókuszreszelékben is megforgathatjuk

Jó étvágyat kívánunk!