



## Max konyhája - Energia szelet

2010 április 10. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Hívhatnánk akár Müzli szeletnek is. De erre már Garffyka elnevezte, ezért az én verzióm az Energiaszelet nevet kapta. Sokszor készített recept, de szánom-bánom b?nömet, nincs pontos receptúrám.

Készítése csak úgy érzésre. Ezért jobb [Garffyka](#) receptje , mert ott található pontos mennyiség is.

Tudom hogy van benn cukor, de egyrészt szabályozható a mennyisége, másrészt oldott állapotban van a szénhidrát, így a szervezet másként is dolgozza fel.

Az anyagokat mi választjuk, így biztosak lehetünk abban, hogy nem eszünk semmi olyat, amit nem szeretnénk.

*Felhasználható alapanyagok, vagyis amit mi szoktunk bele rakni:*

- szezám, lenmag, tök és napraforgó mag, ezek késsel egy kicsit megvágva,
- zabpehely, dió, mogyoró, mandula ez is egy kicsit durvára aprítva,
- corn flakes, mézes puffasztott rizs, csokis gabonapehely, ezek kézzel megtörve,
- grillázs morzsa, puffasztott rizs,
- mazsola, aszalt meggy, áfonya, alma, barack és szilva, szintén késsel aprítva,
- kandírozott citrus és narancs kocka, citromhéj, reszelt csokoládé.



*Fűszerezése:*

- nagyon fontos összetevő egy csipet (citromos) só
- gyömbér, szegfűszeg, fahéj, ánizs vagy,
- mézeskalács, almás rétes fűszerkeverék
- vanília kivonat, citrom kivonat,

*Kötőanyagok:*

- méz, (barna) cukor szirup, vagy szirup édesítőszerrel
- vaj, margarin, kókuszszír
- teljes kiőrlésű rozsliszt

A vágott, aprított magokat, gyümölcsöket egy nagy tálba halmozzuk, és annyi liszttel hintjük meg, hogy ha összekeverjük, akkor mindent vonjon be. Ez kb. 3-4 ek liszt.

A mézet megmelegítjük, ha szirupot készítünk, ahhoz a cukrot a vízzel összefűzzük, majd a tűzről levéve hozzákeverjük a zsiradékot.

A folyadékot a lisztes keverékhez adom, jól összekeverem.

Egy kiolajozott tepsibe (lehet alufóliával kibélelni), terítem, majd a kis segédeszközzel belepréselem. Nem sütöm, inkább csak szárítom, 140-150 C-on, vigyázva hogy ne égjen meg.

Ideális tízóráira vagy uzsonnára, vagy csak úgy rágcsálni, de celofánba bujtatva, akár gasztro ajándék is lehet. A sok mag és szárított gyümölcs aránya változó, így mindig más íz? készül.

Jó étvágyat hozzá!



Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

Szerző? a Flag Polgári M?hely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD

A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

---