

Flapjack vegan

Na 1 menší plech:

150 g vzešlého pšeničného rozkvasu (předem smíchaná lžička žitného nebo pšeničného kvásku s 80 g vody a 70 g celozrnné pšeničné mouky)

50 g ovesných vloček

50 g směsi ořechů nebo semínek

25 g strouhaného kokosu

75 g sušeného ovoce (rozinky, meruňky, švestky...)

120 g jablečného pyré

40 g datlového nebo podobného sirupu sirupu

50 g oleje

2 lžičky skořice nebo jiného vhodného koření

špetka soli

Aktivní rozkvas smícháme se suchými vločkami, směs ořechů zalijeme horkou vodou a obojí necháme několik hodin odstát. Vodu z ořechů slijeme a ořechy v mixéru společně se sušeným ovocem nadrtíme. Vločky pečlivě rozmícháme s jablečným pyré a olejem, přidáme ostatní suroviny a rozmícháme. Těsto přendáme na plech s pečícím papírem a uhladíme povrch. Pečeme na horkovzduch asi 30 minut při 180 °C. Vyklopíme na prkénko, překrájíme na kousky, vrátíme zpátky na plech s pečícím papírem a ještě asi 5 minut dopečeme. Skvělá zdravá svačinka je hotová!

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---