

Birdsee bars



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šolj** susama
- **1 šolj** neslanog suncokreta
- **1 šolj** kokosovog brašna
- **1 šolj** sitno seckanih orahe
- **1 šolj** expandiranog pirinca
- **1/4 šolj** meda
- **1/4 šolj** žutog šećera
- **100 g** margarina

Priprema

Na suvom tiganju ispržite susam, dodajte suncokret, sitno seckane orahe i kokos i odmah sklonite sa šporeta. Dodajte i expandirani pirinac. Posebno na laganoj vatri otopite margarin, med i šećer oko 7 minuta dok ne postane karamelizovano. U ovo dodajte predhodne sastojke i razlijte u manji pleh u koji ste stavili alu foliju, ali tako da bude i odozgo, kako biste lakše izravnjali i ispritskali smesu. Kada se ohladi isecite na kocke i držite ih zamotane u kesu (alu foliju).

Savet

Ovaj recept sam slučajno pronašla na jednom stranom sajtu, a radi se o vegetarijanskim kockama od integralnih semenki. Ja sam malo modifikovala recept pa sam umesto badema koristila orahe a umesto kornflexa expandirani pirina.