

חטיפי בריאות/ אלבז דינה

200 גרם סומסום לקלות במחבת

3 כוסות פיצפוצי אורז

אפשר לקלות מעט {

- 100 גרם אגוזים קצוצים
- 100 גרם שקדים קצוצים
- 100 גרם שיבולת שועל

חצי כוס דבש

חצי כוס סילאן

1 כף נס קפה

חצי כוס סוכר חום

150 גרם חמאה/מחמאה

1/2 כוס טחינה גולמית

להמיס בסיר :

חמאה, דבש סילאן, סוכר, נס קפה וטחינה.
להוסיף לחומרים היבשים.

להדק במשטח תבנית בין שני דפי אפיה.
לקרר ולחתוך למעויינים.