

Florentiner



PORTIONEN

6



DAUER

60 Min. (+ 3 Stdn.)



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

60 g	Haselnüsse
170 ml	Wasser
6 EL	Mandelmus
160 g	Kokosblütenzucker
60 ml	Ahornsirup
70 g	Pflanzen-Margarine
200 g	Mandeln, gehobelt
90 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesamsamen



BESCHREIBUNG

Dieses Knabbergeback besteht aus Nüssen, Saaten und pflanzlichen Süßungsmitteln und kann anstelle von Kuchen oder einfach als besonders leckerer „Müsli-Riegel“ genossen werden.

ZUBEREITUNG

1. Haselnüsse grob hacken.
2. Mandelmus und Wasser mit dem Schneebesen gut verrühren.
3. Mit Kokosblütenzucker, Ahornsirup und Margarine in einen Topf geben und aufkochen.
4. Immer gut rühren, Wärme reduzieren und für ca. 10 Minuten leise kochen lassen.
5. Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne, gehackte Haselnüsse und Sesamsamen in die gekochte Masse rühren.
6. Gleichmäßig aufs Backblech streichen.
7. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.
8. Nach dem Auskühlen (nach ca. 3 Stunden) in Dreiecke schneiden.