

Zabkeksz 1 tepsire:



6 dkg	nagyméretű zabpehely
6 dkg	apró szemű zabpehely
24 dkg	tönkölyliszt (70% teljes kiőrlésű, 30% fehér)
6 dkg	mazsola (leforrázva)
1,1 dl	rizsszirup
1,1 dl	hidegen préselt napraforgó vagy kukorica olaj (ne legyen szagos, ízes)
0,5 kávéskanál	vanília por (az, amit a vaníliarúd belsejéből kisednek és üvegsében kapható, vagy a vaníliarúdból kikapart belseje jó)
0,5 kávéskanál	só
1 kávéskanál	foszfátmentes sütőpor
lekvár, ha sűrű, meleg vízzel hígítva a tetejére	

A száraz hozzávalókat alaposan elkeverjük (mazsolát is). A folyékony hozzávalókat külön összekeverjük (víz nem kell hozzá!), majd hozzáadjuk a száraz keverékhez, és jól összedolgozzuk egy kanállal, vagy kézzel. Sütőpapírral bélelt tepsire teszünk 1 púpozott evőkanálnyit a masszából, tenyerünkkel ellapítjuk (0,5-1 cm közötti vastagságra), majd egy közepes méretű pogácsa szaggatóval méretre vágjuk. A leeső tésztát visszatesszük a többihez, és így tovább, amíg a tepsi megtelik. Ekkor mindegyik korong közepébe mélyedést nyomunk egy teáskanál segítségével, és a mélyedést feltöltjük lekvárral.

175 °C-on (hő-légkeveréssel 150 °C-on) 20-25 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni. (hűlés közben még keményedik a tészta, ezért ne süssük túl). Szobahőmérsékleten 7 napig eltartható.