

## Pasteli - grčki slatkiš od sezama i meda



Autorica: Monika Topolko

Za 20-25 pločica

Vrijeme pripreme: 5min

Vrijeme kuhanja/pečenja: 15min

Ukupno vrijeme: 20min

Težina pripreme: Jednostavno

Kategorija: Praline, minjoni & bonboni

Pasteli su popularni grčki slatkiši napravljeni isključivo od sezama i meda. Izgledom i sastojcima podsjećaju na energetske pločice i jako su ukusani i zdravi međuobrok. Uz sezam i med možete koristiti bilo koje orašasto voće (važno je samo da ga ne sjeckate) kao i raznovrsne sjemenke, od lana do bučinih koštica. Kod kombiniranja sastojaka imajte na umu da omjer sjemenki/orašida naspram meda treba biti 1:1. Recept je prilagođen sa bloga Souvlaki For The Soul.

### Sastojci

200g sezama

50g neslanih pistacija

50g sirovih badema

300g meda

1/4 žličice soli

### Postupak

Obložite pravokutnu posudu ili lim za pečenje (25x15cm) papirom za pečenje. Papir neka prekrije dno i stranice posude. U manjem lončiću ugrijte med dok ne postane tekuć. Med treba biti topao ali ne kipuć. U širokoj posudi debljeg dna kratko tostirajte sezam, cijele pistacije i bademe, oko 3-4 minute. Umiješajte ugrijani med i sol. Kuhajte na srednje jakoj vatri bez miješanja dok med ne poprimi zlatno smeđu boju, odnosno dok se lagano ne karamelizira, i dok se potpuno ne apsorbira u sjemenke. To će trajati oko 10 minuta, ovisno o jačini vatre. Smjesu pažljivo ulijte u pripremljenu posudu i žlicom poravnajte površinu te ostavite da se potpuno ohladi na sobnoj temperaturi.

Ohlađenu smjesu narežite na pločice željene veličine i pohranite ih u limenoj kutiji. Između svakog sloja ovih pločica stavite komad papira za pečenje kako se ne bi zalijepili. Dobro zatvoreni, pasteli mogu ostati svježi oko tjedan dana.