

Εύκολο τραγανό παστέλι με ηλιόσπορους

Μερίδες: 25-28 μικρά παστελάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 8 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά **Σκεύος:** -

Υλικά:

- 180 γρ. ωμούς αποφλοιωμένους ηλιόσπορους
- 200 γρ. ζάχαρη
- 80 γρ. μέλι (κατα προτίμηση ανθέων)
- $\frac{1}{3}$ κ.γλ. αλάτι
- $\frac{1}{2}$ κ.γλ. μαγειρική σόδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Απλώνουμε τους ηλιόσπορους σε μία στρώση σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα και τους ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για 8-10 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν για 10 λεπτά.

2) Βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι και το αλάτι σε αντικολλητικό τηγάνι και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Δεν ανακατεύουμε με κουτάλα αλλά ανακινούμε το τηγάνι μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

3) Προσθέτουμε τη μαγειρική σόδα στο μείγμα μαζί με τους ηλιόσπορους και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ. Αποσύρουμε αμέσως από τη φωτιά και ρίχνουμε το καυτό μείγμα πάνω σε μία λαδόκολλα που έχουμε τοποθετήσει σε ξύλινη επιφάνεια (π.χ. μεγάλο ξύλο κοπής).

4) Απλώνουμε από πάνω ένα άλλο κομμάτι λαδόκολλα και με γρήγορες κινήσεις και πολύ προσεκτικά (καθώς θα είναι καυτό) το απλώνουμε με πλάστη να γίνει το μείγμα όσο πιο λεπτό γίνεται.

5) Κόβουμε τις μπάρες σε κομμάτια όσο είναι ακόμα ζεστές, τις διαχωρίζουμε λίγο και τις αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 20-30 λεπτά. Όσο κρύνουν θα στερεοποιούνται.