



Energetyczne batoniki

Składniki

- ½ szklanki Mąki Basi z Pełnego Przemiału
- ½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki pestek dyni
- ½ szklanki nasion słonecznika
- ½ szklanki suszonej żurawiny
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ½ szklanki zmielonych orzechów
- 1 szklanka miodu
- 1/3 szklanki masła orzechowego
- 1,5 łyżki oleju kokosowego

Sposób przygotowania

Płatki owsiane prażymy na oleju. Miód i masło orzechowe razem podgrzewamy. Łączymy wszystkie składniki dokładnie mieszając. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Ubijamy. Pieczemy około 15 minut w 175oC. Po wystudzeniu kroimy w batoniki.