Batonik muesli - zdrowa przekąska

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: **ciasta, desery, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- suszone morele - 75 g
- jabłko - 1 szt.
- musli - 150 g
- sok jabłkowy - 150 ml
- olej (do wysmarowania formy) - trochę

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z książki "Low-fat baking" Lindy Frasier, znalazłam go pod nazwą "Chewy Fruit Muesli Slice".
Jest to przepis na 8 kawałków ciasta i każda porcja to 112 kcal.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik rozgrzać do 190°C.

Owoce pokroić na mniejsze kawałki.
Jabłko obrać i utrzeć na tarce (u mnie grube oczka)
Do miski wrzucić płatki owsiane, wymieszać z jabłkiem i suszonymi owocami.
Dodać sok i wszystko dobrze wymieszać.
Przenieść wszystko do formy do pieczenia (u mnie forma do tarty), wyłożonej pergaminem.
Mocno docisnąć całą masę.

Piec przez 35-40 minut aż będzie złocisto-brązowe.