





Batoniki sezamowo owsiane

 polinaz


Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 150 g

siemię lniane - 50 g

sezam - 90 g

nasiona słonecznika - 90 g

chia - 30 g

miód pszczeli - 4 łyżka

woda - 10 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki zmieszać i piec 10 min w 190 stopniach.