




Batony wiśniowe

 Zielenina

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane błyskawiczne - 1,5
szklanki - 150 g

rodzynki sułtanki - 1/2 szklanki -
150 g

siemię lniane - 3 łyżki - 40 g

pestki dyni - 4 łyżki - 60 g

nasiona chia - 1 łyżka - 15 g

suszone wiśnie - 1/2 szklanki - 100
g

woda - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki oprócz pestek dyni i płatków owsianych, namaczamy w jednej szklance wody. Moczymy przez około 30 minut. Po upływie tego czasu dodajemy pestki dyni i płatki owsiane. Wszystko blendujemy.

KROK 2: Gotową masę wykładamy równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 3: Wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 160 stopni C i pieczemy 15 minut.

KROK 4: Wystudzoną masę kroimy na wąskie paski, dzieląc w kształt batoników.