




Batoniki potreningowe


 Diana St

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

migdały - 1 szklanka
słonecznik - 1 garść
żurawina suszona - 1 garść
nasiona chia - 2 łyżka

masło orzechowe - 2 łyżka
olej kokosowy - 1 łyżka
miód - 1 łyżka
orzechy włoskie - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki mieszamy w blenderze. Powstałą masę układamy i uklepujemy w pojemniku. Przechowujemy w lodówce. Po kilku godzinach batoniki są gotowe. Należy podzielić masę na części. Idealna przekąska potreningowa!