




## Batoniki pożywne

 Życie na widelcu

Polecane na: [lunchbox](#)

### Warto wiedzieć:

45 min

średni

12 porcji

### Składniki:

Żytnie płatki błyskawiczne - 1  
szklanka  
Płatki owsiane górskie - 1/2  
szklanka  
wiórki kokosowe - 2 łyżka  
Płatki migdałowe - 2 łyżka  
Pestki dyni - 1 łyżka  
siemię lniane - 1 łyżka

suszona żurawina - 1 łyżka  
cynamon - 1 łyżeczka  
miód gryczany - 1 łyżeczka  
banany - 2 szt.  
olej kokosowy - 1 łyżka  
woda - 3 łyżka

### Dodatkowe info:

Pamiętajmy by olej kokosowy był rozpuszczony !  
Jeśli masa będzie za sucha należy dodać więcej wody.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** W misce miksuję banany na gładką masę.

**KROK 2:** Do masy bananowej dodaję pozostałe składniki i dokładnie mieszam.  
Całość odstawiam na 10 minut .

**KROK 3:** Nastawiam piec na 180 stopni, formuję batoniki, wykładam je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia a wierzch smaruję odrobiną oleju kokosowego.  
Piekę 25 minut.