




## Batoniki ryżowe z żurawiną


 KuchniaMagdaLeny

Polecane na: [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 10 porcji

### Składniki:

płatki owsiane górskie - 1 szklanka  
komosa ryżowa - 1 szklanka  
siemię lniane - 4 łyżka  
olej kokosowy - 4 łyżka

sok z żurawiny - 1/2 szklanka  
miód - 3-4 łyżka  
żurawina suszona - 1 garść  
jajko - 1 szt.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Komosę ryżową płuczemy na sitku pod bieżącą wodą, przenosimy do garnka, zalewamy dwa razy większą ilością wody (tj. 2 szklanki) i gotujemy przez 15-20 minut, aż cała woda zostanie wchłonięta przez komosę.

**KROK 2:** Olej kokosowy roztopiany w rondelku i mieszamy z miodem oraz sokiem żurawinowym.

**KROK 3:** Do miski wsypujemy ugotowaną komosę ryżową i mieszamy z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym oraz żurawiną. Następnie składniki mokre dodajemy do składników suchych, dodatkowo wbijamy jajko i dokładnie mieszamy. Powstałą masę wykładamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia i mocno ubijamy. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20-25 min. Studzimy i kroimy na batoniki.