Batony mocy bez pieczenia

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 16 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 10 łyżka
- ryż preparowany - 50 g
- mak - 50 g
- migdały - 100 g
- orzechy włoskie - 100 g
- pestki dyni - 100 g
- daktyle - 12 szt.
- suszone figi - 200 g
- masło orzechowe - 1 łyżka
- sok wyciśnięty z pomarańczy - 3 łyżka
- sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Są bardzo pożywne, bogate w przeróżne pierwiastki i witaminy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane wymieszaj z ryżem, makiem, pokruszonymi orzechami, pestkami dyni oraz połową posiekanych fig.

KROK 2: Płatki owsiane wymieszaj z ryżem, makiem, pokruszonymi orzechami, pestkami dyni oraz połową posiekanych fig.

KROK 3: Powstały mus wmieszaj w suche składniki- całość przełóż do formy (wyłożonej folią spożywczą) i odstaw do schłodzenia w lodówce.

KROK 4: Po kilku godzinach całość pokrój na batony (batony najlepiej przechowuj w chłodnym miejscu).