Batony musli bez pieczenia

Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: **desery, lunchbox**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- daktyle bez dwutlenku siarki - 200 g
- rozpuszczony olej kokosowy - 20 g
- płatki kokosowe - 15 g
- płatki owsiane - 5 łyżka
- słonecznik łuskany - 100 g
- cynamon - 1/3 łyżeczka
- zmielona wanilia - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: -daktyle zalewamy wodą i odstawiamy na całą noc
-odlewamy wodę i dokładnie blendujemy
-dodajemy resztę składników ugniatamy aż powstanie taka zwarta kula
-papier do pieczenia kładziemy na blat, na nim naszą kulę , a na to kolejną warstwę papieru
-za pomocą wałka rozwałkowujemy ciasto
-kroimy na dowolne kształty
-wkładamy do zamrażalnika na 20 minut lub do lodówki na kilka dobrych godzin