




Batony owsiane z kakaem, makiem i żurawiną

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [desery](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 150 g
banany - 2 szt.
zmielony mak - 1 łyżka
kakao - 1 łyżka

miód - 1 łyżka
cynamon - 1 łyżeczka
żurawina - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banany kroimy na mniejsze kawałki i blendujemy z miodem na gładką i puszystą masę.

KROK 2: W misce umieszczamy suche składniki - płatki owsiane, mak, kakao, żurawinę i cynamon, a następnie mieszamy. Do suchych składników dodajemy masę bananowo-miodową i całość mieszamy, aby wszystkie składniki się połączyły.

KROK 3: Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Za pomocą łyżki formujemy równy placek w kształcie prostokąta. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i pieczemy 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika studzimy i dopiero jak upieczona masa owsiana będzie zimna, kroimy na porcje. Batony owsiane z żurawiną, makiem i kakao to smaczna i zdrowa przekąska między posiłkami lub dodatek do kawy.