Batony pełne minerałów

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery, przystawki i przekąski, śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- płatki wielozbożowe - 400 g
- mak - 50 g
- len mielony - 60 g
- syrop klonowy - 6 łyżka
- ciepła woda - 1 szklanka
- słonecznik - 150 g
- pestki dyni - 70 g
- nerkowce - 80 g
- orzechy włoskie - 60 g
- suszone figi - 100 g
- suszone daktyle - 100 g

Dodatkowe info:

Batony, które gwarantują zastrzyk zdrowych kalorii!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki wymieszać z posiekanymi orzechami, owocami suszonymi oraz pozostałymi składnikami suchymi.

KROK 2: Dodać ciepłą wodę i dokładnie wymieszać, tak aby len wchłonął wodę i skleił całość. Na koniec do masy wmieszaj syrop klonowy.

KROK 3: Masę wyłóż na formę wyłożoną papierem do pieczenia (lekko dociskając) i piecz około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

KROK 4: Całość po upieczeniu odstaw do wystygnięcia, a następnie pokrój na batony.