Czekoladowe batoniki owsiane z amarantusem

Dorota Rozbicka

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

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

- miks płatków owsianych i z dawnych odmian pszenicy - 1,5 szklanka
- amarantus ekspandowany - 0,5 szklanka
- cukier trzcinowy - 3 łyżka
- masło z orzechów wloskich - 3 łyżka
- kakao - 3 łyżka
- mleko roslinne - 100 ml
- aromat migdałowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od przygotowania składników by były pod ręką bo masę robi się bardzo szybko.
Najpierw w rondelku podgrzewamy mleko, masło orzechowe, aromat, cukier i kakao aż składniki połączą się (cały czas mieszamy bo masa lubi się przypalać). Wyłączamy grzanie.
Następnie wsypujemy płatki owsiane, mieszamy.
Na końcu dodajemy amarantus, mieszamy.
Potem przygotowujemy foremkę prostokątną czy kwadratową i wykładamy papierem do pieczenia.
Następnie masę przekładamy do foremki, wyrównujemy łyżką zwilżoną wodą. Zostawiamy do całkowitego wystygnięcia. Kroimy w batoniki.
Finalnie przechowujemy w zamkniętym

pojemniku szklanym lub plastikowym.