Jaglane batony energetyczne

Olla

Polecane na:

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki jaglane - 200 g
- płatki kokosowe - 50 g
- żurawina suszona - 1/2 szklanka
- orzeszki ziemne - 1/2 szklanka
- siemię lniane - 3 łyżka
- olej kokosowy - 100 g
- miód - 3 łyżka
- sok jabłkowy - 200 ml

Dodatkowe info:

ważne aby masa była mocno ubita w foremce i dobrze wystudzona, dopiero wtedy kroimy na kawałki-w przeciwnym razie batoniki będą się kruszyć.

Sposób przygotowania:

KROK 1: płatki jaglane i orzechy prażymy w piekarniku na złoty kolor, w rondelku roztapiamy olej kokosowy z miodem, łączymy wszystkie składniki i przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia, dość mocno ubijamy masę i pieczemy w temperaturze 200'C przez 20 minut, gdy masa całkiem wystygnie kroimy na kawałki