Jogurtowa owsianka w słoiku z owocami i raw batoniki z daktyli i kakao

wegeweda

Polecane na: **lunchbox**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

Składniki na owsiankę: -
Jogurt naturalny bio - 1 szt.
Płatki owsiane - 1/2 szklanka
Banan - 1 szt.
Borówki - 1 garść
Syrop daktylowy - 1 łyżka
Wiórki kokosowe - 1 łyżeczka
sok z cytryny - trochę
Składniki na około 7-8 batoników: -
Suszone daktyle - 2 szklanka
Kakao - 2 łyżka
Masło orzechowe - 2 łyżka
opcjonalnie garść niesolonych orzechów arachidowych - trochę
Dodatkowo: lemoniada z cytryną, miętą i miodem -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowanie owsianki:
Jogurt wymieszaj z syropem daktylowym i wiórkami kokosowymi. Banana pokrój w plasterki i pokrop sokiem z cytryny. Na spód słoiczka wsyp 1 łyżkę płatków owsianych i po kolei układaj warstwy: 1 łyżka jogurtu, 3 plasterki banana, kilka borówek, znowu płatki, jogurt, banan, borówki, aż słoiczek się zapełni lub wyczerpią składniki. Górę udekoruj bananem i borówkami i pokrop jeszcze kilkoma kroplami cytryny. Zakręć słoik i przechowaj w lodówce do rana.

KROK 2: Przygotowanie batoników:
Daktyle mocz w ciepłej wodzie przez około 2 minuty. Przełóż do miski lub kielicha blendera. Dodaj kakao, masło orzechowe oraz opcjonalnie posiekane orzechy. Możesz zrobić też dwa rodzaje batoników – z orzechami i bez. Zmiksuj

wszystko na gładką masę. Masę przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia o wymiarach 20x20cm, wyrównaj. Wstaw do lodówki na minimum godziny i pokrój na prostokąty.