Paluchy ryżowe z bakaliami

foodmania

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

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- mąka ryżowa pełnoziarnista - 4 łyżka
- kasza kukurydziana - 3 łyżka
- banan - 1 szt.
- bakalie (orzechy nerkowca, migdały, rodzynki, żurawina) - 2 garść

Dodatkowe info:

Pyszne, zdrowe i ciekawe przekąski :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę kukurydzianą ugotować.

KROK 2: Banana zblendować.

KROK 3: Wymieszać ugotowaną kaszę, mąkę ryżową i zblendowanego banana.

KROK 4: Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wyłożyć masę w kształcie paluchów i posypać bakaliami.

KROK 5: Piec około 25 minut w temperaturze 170 stopni.