Pomarańczowe batony z komosy ryżowej

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- komosa ryżowa - 6 łyżka
- płatki jaglane - 3 łyżka
- mleko - 200 ml
- banany - 2 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- orzechy nerkowca - 1 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- stevia - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Pyszne i zdrowe batony idealne na przekąskę, czy podwieczorek :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ugotować w mleku z dodatkiem cynamonu i stevi.

KROK 2: Płatki jaglane zmielić na mąkę.

KROK 3: Banany obrać i rozgnieść widelcem na mus z sokiem z wyciśniętej pomarańczy.

KROK 4: Wszystkie składniki połączyć ze sobą wraz z pokruszonymi nerkowcami i dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do formy (najlepiej keksówki) i piec około 30 minut w 180 stopniach. Po upieczeniu i wystudzeniu pokroić na kawałki.