Proteinowe batoniki czekoladowo - kokosowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Daktyle - 100 g
- rodzynki - 100 g
- migdały - 40 g
- wiórki kokosowe - 20 g
- otręby owsiane - 60 g
- białko roślinne czekoladowe - 50 g
- olej koksowy płynny - 3 łyżka
- woda/mleko - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki przekładamy do malaksera lub miksera i miksujemy do momentu aż każdy dodany składnik zostanie zmielony a masa będzie miała jednolitą konsystencję.

KROK 2: Teraz potrzebne jest nam prostokątne pudełko (np. takie po lodach 1 l). Przekładamy do niego gotową masę. Uklepujemy na dnie, tak aby powstał prostokątny placek.

KROK 3: Wstawiamy do lodówki na co najmniej 3h. Im dłużej tym batonik będzie twardszy. Kolejno wyjmujemy masę i dzielimy na batoniki o określonej wielkości.

KROK 4: Kolejno wyjmujemy masę i dzielimy na batoniki o określonej wielkości.