Raw batony amarantusowe z awokado i migdałami

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- amarantus ekspandowany - 8 łyżka
- banan - 1 szt.
- awokado - 1/2 szt.
- płatki migadłowe - 2 garść
- sok z cytryny - trochę

Dodatkowe info:

nie wliczyłam czasu trzymania w lodówce

Sposób przygotowania:

KROK 1: awokado i banana ugniatamy na "ciapkę", ewentualnie blendujemy
owoce mieszamy z amarantusem i migdałami

KROK 2: mus przekładamy na papier do pieczenia formując prostokątne formy, po czym je zawijamy i odkładamy na noc do lodówki

KROK 3: gotowe batoniki odwijamy z papieru i przekładamy na talerzyk