

Energetyczne batoniki

Składniki :

- ½ szklanki Mąki Basi z Pełnego Przemiału
- ½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki pestek dyni
- ½ szklanki nasion słonecznika
- ½ szklanki suszonej żurawiny
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ½ szklanki zmielonych orzechów
- 1 szklanka miodu
- 1/3 szklanki masła orzechowego
- 1,5 łyżki oleju kokosowego

Sposób przygotowania :

- Płatki owsiane prażymy na oleju.
- Miód i masło orzechowe razem podgrzewamy.
- Łączymy wszystkie składniki dokładnie mieszając.
- Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Ubijamy. Pieczemy około 15 minut w 175oC.
- Po wystudzeniu kroimy w batoniki.



<https://basiazsercem.pl/przepis/energetyczne-batoniki>