

Batoniki musli



Autor: **ola_kraszi**
Przepisów: 4 Ocena: 75

5-6 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- Jajo kurze 1 szt.
- Banan 2 szt.
- Miód 1 łyżka stołowa
- Płatki owsiane 1 i 1/2 szklanki
- Dowolne orzechy i pestki 1 szklanka
- Sezam 2 łyżki stołowe
- Otręby 1 łyżka stołowa
- Żurawina 1/2 szklanki
- Sok jabłkowy 1/2 szklanki
- Gorzka czekolada 1/2 tabliczki
- Płatki kukurydziane 1/4 szklanki

Sposób przygotowania:

- 1 Na rozgrzanej patelni zrumienić orzechy, pestki, sezam i płatki owsiane. W misce rozgnieść banany, dodać jajko, miód, sok jabłkowy i mieszać do uzyskania w miarę gładkiej konsystencji. Wszystkie suche i mokre składniki porządnie ze sobą wymieszać.



- 2 Masę równomiernie przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 25 min aż wszystko ładnie zbrązowieje. Przed wystygnięciem kroimy na równe części (ok 12 szt.)



- 3 Rozpuszczamy w kąpieli wodnej pół gorzkiej czekolady i cienką warstwą smarujemy spód każdego batonika. Po zastygnięciu czekolady możemy zacząć delektować się tą niskokaloryczną desero-przekąską, życząc smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: