



Bezcukrowe batoniki z domowej granoli

★★★★★ (5)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (66 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
446.07 kcal	14.02 g	48.67 g	22.25 g	6.72 g	22.3 %
22.3%	28.04%	18.03%	31.79%	26.88%	



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Gryka ekspandowana - 6g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło migdałowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 150 st. C. W tym czasie w rondelku podgrzej delikatnie masło migdałowe, jednak uważaj, by go nie zagotować. Suszoną żurawinę posiekaj na mniejsze kawałki.

KROK 2: W średniej misce wymieszaj wszystkie sypkie składniki. Następnie dodaj rozpuszczone masło migdałowe i dokładnie wymieszaj je pomiędzy składniki.

KROK 3: Całą masę przełóż do kwadratowego naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia. Wyrównaj i dokładnie ugnieć masę dwoma łyżkami stołowymi tak, by masa nie była grubsza niż 1,5 cm.

KROK 4: Włóż naczynie do piekarnika na około 15-20 minut do momentu, aż masa się zrumieni.

KROK 5: Po wyjęciu z piekarnika pokrój kwadratową, zapieczoną masę na podłużne, prostokątne batony. (Najlepiej podzielić batony, kiedy masa jest jeszcze ciepła). Oddziel poszczególne batony papierem do pieczenia, by się nie przykleiły.

Smacznego!

