



## Domowe batoniki z komosą ryżową

★★★★★ (4)



60 minut



6 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

345.86 kcal

17.29%



Białko

11.67 g

23.34%



Węglowod.

40.11 g

14.86%



Tłuszcze

16.58 g

23.69%



Błonnik

6.06 g

24.24%

GDA

17.29%



## Składniki

- Sok jabłkowy - 60g
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło orzechowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 48g (4 łyżeczki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Jagody goji, suszone - 40g (5 łyżek stołowych)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pół szklanki komosy ryżowej dokładnie przepłucz na sicie, a następnie ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Na rozgrzanej patelni podpraż całe migdały do momentu, aż orzechowy zapach stanie się bardziej intensywny, a migdały zbrązowieją. Zdejmij z ognia i posiekaj.

**KROK 3:** W misce połącz sok jabłkowy, aromat waniliowy, masło orzechowe i miód i całość dobrze ze sobą wymieszaj.

**KROK 4:** W młynku do kawy zmiel 90g surowej komosy ryżowej na mąkę. Dodaj ją do masy miodowej. Następnie dodaj szklankę ugotowanej komosy, płatki owsiane, posiekane migdały, cynamon, bezglutenowy proszek do pieczenia, nasiona chia, i jagody goji. Wymieszaj całość masę bardzo dokładnie. Powinna być dość gęsta i zwarta.

**KROK 5:** Masę przełóż do kwadratowej formy wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównaj powierzchnię masy, przyciskając mocno łyżką raz po raz.

**KROK 6:** Blachę wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz 20-22 minuty, do uzyskania złocisto-brązowej barwy. Po tym czasie wyjmij blachę z piekarnika. Ostudź.

**KROK 7:** Ostudzoną masę krój ostrym nożem w podłużne batony.

Smacznego!

