



Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (2)



40 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

211 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

285.42 kcal

14.27%



Białko

9.19 g

18.38%



Węglowod.

39.90 g

14.78%



Tłuszcze

11.60 g

16.57%



Błonnik

4.59 g

18.36%

GDA

14.27%



Składniki

- Banan - 200g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Daktyl, suszone - 100g
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 140g (14 łyżek stołowych)
- Kasza gryczana sucha - 80g
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Daktyl przełóż do miseczki, zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 15 minut.

KROK 2: Do drugiej miski przełóż banana, jaja i masło orzechowe. Dodaj rozmoczone daktyl i z miksuj wszystko blenderem na gładką masę. Następnie dodaj pozostałe nasiona, kaszę gryczaną, płatki i szczyptę kardamonu i dokładnie wszystko wymieszaj.

KROK 3: Gotową masę wyłóż na pergaminie, do uzyskania ok 2-3 cm grubości. Delikatnie pokrój masę na podłużne prostokąty i piecz w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 20 minut.

Smacznego!

