

Batoniki owsiane z pulpą z wyciskarki wolnoobrotowej

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 12 batoników
- Wartość odżywcza 1 batonika:
- 114 kcal \ B-3 g \ T-3 g \ W-18 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ płatki owsiane górskie – 1 i 1/2 szkl. (170 g)
- ✓ banan – 1 sztuka (120 g)
- ✓ jajko – 1 sztuka (50 g)
- ✓ syrop z agawy – 2,5 łyżki (35 g)
- ✓ śliwki suszone – 1 garść (40 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (25 g)
- ✓ nasiona chia – 2 łyżki (15 g)
- ✓ wyciśnięty sok z marchwi i jabłek-150g

Przygotowanie

1. Część płatków lekko zblenduj. Banana zmiksuj z jajem i syropem z agawy (możesz wymienić na miód lub syrop klonowy). Orzechy i śliwki lekko posiekaj (możesz je wymienić na inne ulubione dodatki). Dodaj nasiona chia i pulpę z wyciskarki.
2. Wszystkie składniki wymieszaj łyżką. Wyłóż w naczyniu żaroodpornym nasmarowanym tłuszczem.
3. Piecz około 25 min w 180C. Wystudź i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/batoniki-owsiane-z-pulpa-z-wyciskarki-wolnoobrotowej/>