Domowe batoniki musli

★★★★★☆ (36)

10 min. + 1 | 7 osób | łatwy

Wartości odżywcze

456 kcal / 1 porcję (116 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
391.68 kcal	**9.59 g**	**56.14 g**	**16.64 g**	**5.47 g**	**19.58 %**
19.58%	19.18%	20.79%	23.77%	21.88%	

Składniki

- Mleko zagęszczone, słodzone - 300g (⅔ puszki)
- Płatki owsiane górskie - 250g (25 łyżek stołowych)
- Wiórki kokosowe - 75g (12 ½ łyżki stołowej)
- Żurawina suszona - 100g (8 ⅓ łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko lekko podgrzej w garnuszku.

KROK 2: W naczyniu wymieszaj wszystkie pozostałe składniki, dolej ciepłe mleko, dobrze wymieszaj.

KROK 3: Formę o wymiarach min. 20x30 cm wyłóż papierem do pieczenia, na to przelej przygotowaną mieszankę (nie wciskaj mocno w dno, gdyż batony będą zbyt twarde), wyrównaj.

KROK 4: Piecz około 1 godziny w temperaturze 130°C.

KROK 5: Po około 15 minutach od wyjęcia pokrój na 16 batoników.

*Domowe batoniki musli to świetny pomysł na domowe słodycze własnego wypieku. Będą idealne na posiłek treningowy i potreningowy. Szybko uzupełnią zużyte zapasy glikogenu mięśniowego, a także dodadzą energii na długi czas.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję