



Ciastka musli

★★★★★ (7)

10 min. + 1

7 osób

łatwy

Wartości odżywcze

449 kcal / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 393.12 kcal 19.66%	Białko 9.78 g 19.56%	Węglowod. 55.62 g 20.6%	Tłuszcze 16.95 g 24.21%	Błonnik 5.46 g 21.84%	GDA 19.66%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

Składniki

- Mleko zagęszczone, słodzone - 300g (2/3 puszki)
- Płatki owsiane górskie - 250g (25 łyżek stołowych)
- Wiórki kokosowe - 75g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Żurawina suszona - 84g (7 łyżek stołowych)
- 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!

