



Batoniki owsiane z bakaliami

★★★★★ (5)

10 minut +

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

132 kcal / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 211.84 kcal 10.59%	Białko 7.15 g 14.3%	Węglowod. 37.34 g 13.83%	Tłuszcze 4.99 g 7.13%	Błonnik 3.83 g 15.32%	GDA 10.59%
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Białko jaja kurzego - 125g (5 sztuk)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Białka wymieszaj z płatkami owsianymi, lekko je przy tym ubijając widelcem. Następnie dodaj pozostałe składniki. Całość wymieszaj do uzyskania dość gęstej masy, którą następnie przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki.

KROK 2: Piecz 15-18 minut w piekarniku rozgrzanym do 180st C.

Smacznego!

