Domowe batoniki z komosą ryżową

(4)

60 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
345.86 kcal	11.67 g	40.11 g	16.58 g	6.06 g	17.29 %
17.29%	23.34%	14.86%	23.69%	24.24%	

Składniki

- Sok jabłkowy - 60g
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło orzechowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeli - 48g (4 łyżeczki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Jagody goji, suszone - 40g (5 łyżek stołowych)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pół szklanki komosy ryżowej dokładnie przepłucz na sicie, a następnie ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni podpraż całe migdały do momentu, aż orzechowy zapach stanie się bardziej intensywny, a migdały zbrązowieją. Zdejmij z ognia i posiekaj.

KROK 3: W misce połącz sok jabłkowy, aromat waniliowy, masło orzechowe i miód i całość dobrze ze sobą wymieszaj.

KROK 4: W młynku do kawy zmiel 90g surowej komosy ryżowej na mąkę. Dodaj ją do masy miodowej. Następnie dodaj szklankę ugotowanej komosy, płatki owsiane, posiekane migdały, cynamon, bezglutenowy proszek do pieczenia, nasiona chia, i jagody goji. Wymieszaj całość masę bardzo dokładnie. Powinna być dosyć gęsta i zwarta.

KROK 5: Masę przełóż do kwadratowej formy wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównaj powierzchnię masy, przyciskając mocno łyżką raz po razie.

KROK 6: Blachę wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz 20-22 minuty, do uzyskania złocistobrązowej barwy. Po tym czasie wyjmij blachę z piekarnika. Ostudź.

KROK 7: Ostudzoną masę krój ostrym nożem w podłużne batony.

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