



Batoniki jaglane z bakaliami

★★★★★ (4)

45 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

365 kcal / 1 porcję (179 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 204.27 kcal 10.21%	Białko 5.51 g 11.02%	Węglowod. 29.88 g 11.07%	Tłuszcze 8.12 g 11.6%	Błonnik 2.80 g 11.2%	GDA 10.21%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 190g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Kandyzowana skórka pomarańczowa - 6g
- Banan - 140g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę upraż w rondelku do momentu, aż pojawi się lekko orzechowy smak. Następnie zalej ją mlekiem, dodaj syrop klonowy i gotuj ok. 15 minut na wolnym ogniu lub do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn i spęcznieje. Odstaw do wystygnięcia.

KROK 2: Schłodzoną kaszę przetóż do sporej miski. Dodaj do niej pozostałe składniki (banana wcześniej dokładnie rozgnieć widelcem) i dokładnie je wymieszaj, ugniatając masę za pomocą rąk.

KROK 3: Na wyłożoną papierem blachę wyłóż przygotowaną masę i wyrównaj jej wierzch z pomocą łyżki. Na koniec wysyp górę masy posiekanymi orzechami laskowymi, lekko wciśnij je w masę.

KROK 4: Wstaw blachę do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 20 minut. Po tym czasie wyjmij blachę, a masę pokrój na dowolnej grubości batoniki.

Smacznego!

