



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem



## Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (2)

🕒 40 minut

🍴 10 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**211 kcal** / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>285.42 kcal</b> 14.27%	🍗 Białko <b>9.19 g</b> 18.38%	📄 Węglowod. <b>39.90 g</b> 14.78%	🍷 Tłuszcze <b>11.60 g</b> 16.57%	🌾 Błonnik <b>4.59 g</b> 18.36%	<b>GDA</b> <b>14.27%</b>
--	-------------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Banan - 200g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Daktyle, suszone - 100g
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 140g (14 łyżek stołowych)
- Kasza gryczana sucha - 80g
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 0.5g (1/4 łyżeczki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Daktyle przełóż do miseczki, zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 15 minut.

**KROK 2:** Do drugiej miski przełóż banana, jaja i masło orzechowe. Dodaj rozmoczone daktyle i zmiksuj wszystko blenderem na gładką masę. Następnie dodaj pozostałe nasiona, kaszę gryczaną, płatki i szczyptę kardamonu i dokładnie wszystko wymieszaj.

**KROK 3:** Gotową masę wyłóż na pergaminie, do uzyskania ok 2-3 cm grubości. Delikatnie pokrój masę na podłużne prostokąty i piecz w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 20 minut.

Smacznego!

