



BATONY ORZECHOWO-OWSIANE

1 baton = 298 kcal, b = 7 g, t = 14 g, w = 35 g, bł. = 4 g

Do wykonania batonów będzie Ci potrzebna:

(12 batonów)

- 2 i 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka sezamu
- 1/3 szklanki maku
- 1/3 szklanki rodzynek
- 1 szklanka orzechów pecan
- 1/4 łyżeczki świeżo startego imbiru
- 1/4 łyżeczki mielonego cynamonu
- 350 g miodu
- masło do smarowania foremek

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- wszystkie składniki wymieszaj w misce
- miód podgrzej i zalej nim składniki w misce
- wszystko razem dobrze wymieszaj
- masę przełóż do prostokątnej foremki wysmarowanej masłem
- całość włóż do lodówki
- po schłodzeniu pokrój na 12 batonów

