



Batoane cu muesli, ciocolată, scorțișoară și fulgi de nucă de cocos

🕒 30—40 Min. 🍷 🍷 🍷

Ingrediente 4 Porții

🔥 = Kotányi Produkte

150 g	Fulgi de ovăz
100 g	Fulgi de porumb neîndulciți
150 g	Nuci caju, mărunțite mare
50 g	Stafide
30 g	Fulgi de nucă de cocos
30 g	Semințe de in, mărunțite
30 g	Cacao, neîndulcită
2 lingură	Ulei de cocos
3 lingură	Miere
3	Albuș de ou
1 plic	🔥 Archive: Veggy Sweet amestec de aseasonare

- 1 Preîncălzește cuptorul la 180°C (356°F). Căptușește o formă de copt dreptunghiulară cu hârtie de copt.
- 2 Într-un bol mare, amestecă fulgii de ovăz, nucile caju, stafidele, fulgi de nucă de cocos, semințele de in, cacao și amestecul Veggy Sweet.
- 3 Desprinde fulgii de porumb cu mâna și amestecă-i în compoziție.
- 4 Bate albușul de ou până devine o spumă fermă. Apoi încorporează albușul de ou în compoziția cu fulgi de ovăz alături de uleiul de cocos topit și miere. Amestecă bine până când albușul de ou bătut formează un strat superior uniform.
- 5 Toarnă compoziția într-o formă de copt și presează-o bine (este mai bine să folosești un pahar). Batoanele ar trebui să aibă o grosime de aproximativ 2-3 cm.
- 6 Lasă batoanele la copt timp de aproximativ 20–25 minute până când devin maro deschis și uscate.
- 7 Scoate batoanele din cuptor și apucă hârtia de copt cu atenție pentru a le scoate din formă. Cât timp sunt calde, taie-le în batoane de dimensiuni egale. Lasă-le să se răcească și savurează-le.

