



## Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

|             |                                          |
|-------------|------------------------------------------|
| 30 g        | Zahăr de trestie brut                    |
| 30 g        | Miere                                    |
| 40 ml       | Apă                                      |
| 150 g       | Fulgi de ovăz                            |
| 30 g        | Alune, măcinate                          |
| 30 g        | Fulgi de nucă de cocos                   |
| 110 g       | Nuci de caju, lăsate în apă peste noapte |
| 75 g        | Prune, uscate                            |
| 75 g        | Curmale, uscate                          |
| 30 g        | Semințe de susan coapte                  |
| 1 linguriță | ♦ Cardamom măcinat                       |
| 1 linguriță | ♦ Scorțișoară măcinată                   |

# Batoane energizante condimentate

⌚ 30—40 Min. ♡ ♡ ♡

## Pregătire

- 1 Preîncălzește cuptorul la 160 °C (356°F).
- 2 Lasă apa în care ai adăugat zahăr, miere, nucșoară și scorțișoară să fiarbă într-o tigaie mică.
- 3 Scoate din cuptor și amestecă bine cu fulgii de ovăz, fulgii de alune și de nucă de cocos într-un bol.
- 4 Întinde-o pe o tavă căptușită cu hârtie de copt și lasă la copt 20 de minute la 160°C (320°F), folosind setarea de cuptor convențional. Amestecă din când în când.
- 5 Scurge nucile de caju, clătește-le și macină-le până obții o pastă fină într-un robot de bucătărie.
- 6 Taie prunele și curmalele uscate în bucăți mici, amestecă-le cu pasta de caju, cu fulgii de ovăz și cu alte ingrediente pentru a obține o compoziție lipicioasă.
- 7 Așază între cele două foi de hârtie de copt și rulează până obții o grosime de 1,5 cm. Taie în batoane dreptunghiulare.
- 8 Presează partea de sus și de jos a batoanelor pe semințele coapte de susan și savurează.

