

Batoane energizante condimentate

30—40 Min.

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

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.