

Energetyczne batony z przyprawami

30—40 Min

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. W małym rondlu zagotuj cukier, miód, wodę, kardamon i cynamon.
3. Zdejmij z ognia, przełóż do miski i dobrze wymieszaj z płatkami owsianymi, orzechami laskowymi i płatkami kokosowymi.
4. Rozłóż mieszankę na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20 minut w temperaturze 160°C (standardowe ustawienie piekarnika).
5. Osusz orzechy nerkowca, opłucz i utrzyj w mikserze na drobną pastę.
6. Pokrój suszone śliwki i daktyle na małe kawałki, wymieszaj z pastą z orzechów nerkowca i połącz z płatkami owsianymi i innymi składnikami do uzyskania lepkiej mieszanki.
7. Umieść między dwoma arkuszami papieru do pieczenia i uciskaj do uzyskania grubości 1,5 cm. Potnij na prostokątne batoniki.
8. Obtocz górną i dolną część batoników w prażonych ziarnach sezamu i ciesz się smakiem.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

30 g	Surowy cukier trzcinowy
30 g	Miód
40 ml	Woda
150 g	Płatki owsiane
30 g	Orzechy laskowe, mielone
30 g	Płatki kokosowe
110 g	Orzechy nerkowca, namoczone na noc w wodzie
75 g	Śliwki, suszone
75 g	Daktyle, suszone
30 g	Prażone ziarna sezamu
1 łyżeczka	Kardamon mielony
1 łyżeczka	Cynamon mielony