



Škoricovo-čokoládové müsli tyčinky so strúhaným kokosom

🕒 30—40 Min   

Príprava

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Ovsené vločky
100 g	Nesladené kukuričné lupienky
150 g	Kešu orechy nasekané nahrubo
50 g	Hrozienka
30 g	Strúhaný kokos
30 g	Ľanové semienka, drvené
30 g	Kakao, nesladené
2 PL	Kokosový olej
3 PL	Med
3 ks	Vaječný bielok
1 ČL	♦ Škorica mletá
1 PL	♦ Vanilkový cukor Bourbon

- 1 Predhrejte rúru na 180 °C (356 °F). Obdĺžnikovú formu na koláč vyložte papierom na pečenie.
- 2 Vo veľkej mise zmiešajte ovsené vločky, kešu orechy, hrozienka, strúhaný kokos, ľanové semienka, kakao a koreniны Kotányi.
- 3 Kukuričné lupienky rukou nalámte nahrubo a zamiešajte do zmesi.
- 4 Šľahajte vaječný bielok, kým sa zo zmesi netvorí pevné špičky. Potom vmiešajte vaječný bielok do zmesi ovsených vločiek spolu s rozpusteným kokosovým olejom a medom. Dôkladne miešajte, kým vyšľahaný bielok rovnomerne nepokryje všetky prísady.
- 5 Zmes nalejte do formy na pečenie a silno zatlačte (odporúčame použiť pohár). Tyčinky by mali mať hrúbku približne 2 až 3 cm.
- 6 Tyčinky pečte v rúre asi 20 – 25 minút, kým nebudú svetlohnedé a suché.
- 7 Vyberte tyčinky z rúry a opatrne ich vyberte pomocou papiera na pečenie vyberte z formy. Ešte teplé nakrájajte na tyčinky rovnakej veľkosti. Nechajte úplne vychladnúť a podávajte.

