

Пряные энергетические батончики

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Предварительно нагрейте духовку до 160 °C.
2. Доведите сахар, мед, воду, кардамон и корицу до кипения в небольшой кастрюле.
3. Снимите с огня и смешайте в миске с овсяными хлопьями, фундуком и кокосовыми хлопьями.
4. Выложите на покрытый пергаментом противень и выпекайте в духовке 20 минут при температуре 160 °C. Периодически помешивайте.
5. Слейте воду из орехов кешью, промойте их и измельчите в кухонном комбайне до однородной пасты.
6. Мелко нарежьте сушеные сливы и финики, добавьте пасту из кешью, овсяные хлопья и другие ингредиенты и перемешайте до образования липкой смеси.
7. Поместите между двумя листами пергамента и раскатайте до толщины 1,5 см. Разрежьте на прямоугольники.
8. Обваляйте батончики в жареных семенах кунжута и подавайте к столу.

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

30 г	Тростниковый сахар-сырец
30 г	Мед
40 мл	Вода
150 г	Овсяные хлопья
30 г	Фундук молотый
30 г	Кокосовые хлопья
110 г	Орехи кешью, замоченные на ночь в воде
75 г	Сушеные сливы
75 г	Сушеные финики
30 г	Жареные семена кунжута
1 ч. л.	Кардамон молотый
1 ч. л.	Корица молотая