



Пряные энергетические батончики

🕒 30—40 Мин. 

Способ приготовления

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

- 1 Предварительно нагрейте духовку до 160 °С.
- 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 °С. 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 пергаменты и раскатайте до толщины 1,5 см. Разрежьте на прямоугольники.
- 8 Обваляйте батончики в жареных семенах кунжута и подавайте к столу.

