# ANIA STARMACH

# Batony śniadaniowe

## Co kupić?

- **2** szklanki płatków owsianych
- **2** jabłka
- **50ml** soku FORTUNA Multiwitamina
- **50g** suszonej żurawiny
- **50g** suszonych i posiekanych moreli
- **50g** posiekanych daktyli
- **4** łyżki pestek dyni
- **3** łyżki jasnego miodu
- **3** łyżki pestek słonecznika
- **1** łyżka sezamu
- **1** łyżka nasion chia
- **1** łyżka soku z cytryny

## Jak przygotować?

1. Jabłka zetrzyj na tarce o grubych oczkach (nie musisz ich obierać).
2. Wymieszaj w misce z sokiem FORTUNA multiwitamina, dodaj sok z cytryny, żurawinę, daktyle, morele i płatki owsiane oraz miód, wymieszaj. Odstaw na dwie godziny, aż płatki wchłoną cały płyn.
3. Pestki i sezam podpraż na patelni, dodaj do płatków, wymieszaj. Wsyp nasiona chia, ponownie wymieszaj.
4. Na tym etapie możesz spróbować masy, jeśli nie jest wystarczająco słodka, dodaj więcej miodu.
5. Masę owsianą przełóż do prostokątnej blaszki, uklep, aby masa była równomiernie rozłożona.
6. Piecz około 35 minut w 180 stopniach. Po upieczeniu pokrój, zostawiając w formie.
7. Wyciągnij je po całkowitym ostudzeniu.

Przepis pochodzi ze strony
**www.aniastarmach.pl**

8. Najlepiej smakują z sokiem!