

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.

ANIA STARMACH

8. Najlepiej smakują z sokiem!