



## Domowe batoniki musli

★★★★★ (36)



10 min. +



7 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

**456 kcal** / 1 porcję (116 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>391.68 kcal</b> 19.58%	Białko <b>9.59 g</b> 19.18%	Węglowod. <b>56.14 g</b> 20.79%	Tłuszcze <b>16.64 g</b> 23.77%	Błonnik <b>5.47 g</b> 21.88%	<b>GDA</b> <b>19.58 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Mleko zagęszczone, słodzone - 300g (2/3 puszki)
- Płatki owsiane górskie - 250g (25 łyżek stołowych)
- Wiórki kokosowe - 75g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Żurawina suszona - 100g (8 1/3 łyżki stołowej)
- Słonecznik, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mleko lekko podgrzej w garnuszku.

**KROK 2:** W naczyniu wymieszaj wszystkie pozostałe składniki, dolej ciepłe mleko, dobrze wymieszaj.

**KROK 3:** Formę o wymiarach min. 20x30 cm wyłóż papierem do pieczenia, na to przelej przygotowaną mieszankę (nie wciskaj mocno w dno, gdyż batony będą zbyt twarde), wyrównaj.

**KROK 4:** Piecz około 1 godziny w temperaturze 130°C.

**KROK 5:** Po około 15 minutach od wyjęcia pokrój na 16 batoników.

*\*Domowe batoniki musli to świetny pomysł na domowe słodczyce własnego wypieku. Będą idealne na posiłek treningowy i potreningowy. Szybko uzupełnią zużyte zapasy glikogenu mięśniowego, a także dodadzą energii na długi czas.*

Smacznego!

