



## Batoniki owsiane z bakaliami

★★★★★(5)



10 minut



8 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**132 kcal** / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>211.84 kcal</b> 10.59%	Białko <b>7.15 g</b> 14.3%	Węglowod. <b>37.34 g</b> 13.83%	Tłuszcze <b>4.99 g</b> 7.13%	Błonnik <b>3.83 g</b> 15.32%	<b>GDA</b> <b>10.59 %</b>
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Białko jaja kurzego - 125g (5 sztuk)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Białka wymieszaj z płatkami owsianymi, lekko je przy tym ubijając widelcem. Następnie dodaj pozostałe składniki. Całość wymieszaj do uzyskania dość gęstej masy, którą następnie przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki.

**KROK 2:** Piecz 15-18 minut w piekarniku rozgrzanym do 180st C.

*Smacznego!*

