



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezcukrowe batoniki z domowej granoli



Bezcukrowe batoniki z domowej granoli

★★★★★(5)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (66 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 446.07 kcal 22.3%	Białko 14.02 g 28.04%	Węglowod. 48.67 g 18.03%	Tłuszcze 22.25 g 31.79%	Błonnik 6.72 g 26.88%	GDA 22.3 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Gryka ekspandowana - 6g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło migdałowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 150 st. C. W tym czasie w rondelku podgrzej delikatnie masło migdałowe, jednak uważaj, by go nie zagotować. Suszoną żurawinę posiekaj na mniejsze kawałki.

KROK 2: W średniej misce wymieszaj wszystkie sypkie składniki. Następnie dodaj rozpuszczone masło migdałowe i dokładnie wymieszaj je pomiędzy składniki.

KROK 3: Całą masę przełóż do kwadratowego naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia. Wyrównaj i dokładnie ugnieć masę dwoma łyżkami stołowymi tak, by masa nie była grubsza niż 1,5 cm.

KROK 4: Włóż naczynie do piekarnika na około 15-20 minut do momentu, aż masa się zrumieni.

KROK 5: Po wyjęciu z piekarnika pokrój kwadratową, zapieczoną masę na podłużne, prostokątne batony. (Najlepiej podzielić batony, kiedy masa jest jeszcze ciepła). Oddziel poszczególne batony papierem do pieczenia, by się nie przykleiły.

Smacznego!

