



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzechowe batoniki z dodatkami



Orzechowe batoniki z dodatkami

★★★★★ (14)

🕒 15 minut

🍴 9 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (54 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 512.16 kcal 25.61%	🥩 Białko 11.10 g 22.2%	🍞 Węglowod. 40.78 g 15.1%	🥑 Tłuszcze 35.52 g 50.74%	🌾 Błonnik 6.26 g 25.04%	GDA 25.61 %
---	--	---	---	---	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Płatki owsiane górskie - 180g (18 łyżek stołowych)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Słonecznik, nasiona - 25g (2 ½ łyżki stołowej)
- Płatki kokosa - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 120g (6 łyżek stołowych)
- Olej kokosowy - 30g
- Syrop klonowy - 40g (8 łyżeczek)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni C, blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.
- KROK 2:** Na blaszkę wysyp płatki owsiane, pokruszone migdały, nasiona słonecznika i wszystko dokładnie wymieszaj. Wsadź do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 8 minut.
- KROK 3:** Po tym czasie wyjmij suche składniki z piekarnika, dodaj płatki kokosa, ponownie wymieszaj i piecz jeszcze przez około 5 minut, do widocznego zbrązowienia wszystkich produktów.
- KROK 4:** W międzyczasie, w małym rondelku rozpuść masło orzechowe, olej kokosowy, a pod koniec dodaj syrop klonowy.
- KROK 5:** Upieczone suche składniki przełóż do miski. Dodaj suszoną żurawinę, rozpuszczone składniki i wszystko wymieszaj do ich całkowitego połączenia się.
- KROK 6:** Tak przygotowaną masę przełóż do blaszki 20x20cm. Na wierzch połóż papier do pieczenia i przy użyciu szklanki ubijaj do momentu uzyskania zbitej masy.
- KROK 7:** Blaszkę z ubitą masą wsadź do lodówki na minimum 30 minut. Po tym czasie, pokrój ją na 9 kwadratowych batoników.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

