



Domowe batoniki musli

★★★★★ (36)

🕒 10 min. + 1

🍴 7 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

456 kcal / 1 porcję (116 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 391.68 kcal 19.58%	🥚 Białko 9.59 g 19.18%	🍞 Węglowod. 56.14 g 20.79%	🐟 Tłuszcze 16.64 g 23.77%	🌾 Błonnik 5.47 g 21.88%	GDA 19.58%
---	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

* 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 słodczy własnego wypieku. Będą idealne na posiłek treningowy i potreningowy. Szybko uzupełnią zużyte zapasy glikogenu mięśniowego, a także dodadzą energii na długi czas.

Smacznego!

