



## Batoniki jaglane z bakaliami

★★★★★ (4)

45 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**365 kcal** / 1 porcję (179 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>204.27 kcal</b> 10.21%	Białko <b>5.51 g</b> 11.02%	Węglowod. <b>29.88 g</b> 11.07%	Tłuszcze <b>8.12 g</b> 11.6%	Błonnik <b>2.80 g</b> 11.2%	<b>GDA</b> <b>10.21%</b>
----------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 190g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Kandyzowana skórka pomarańczowa - 6g
- Banan - 140g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę upraż w rondelku do momentu, aż pojawi się lekko orzechowy smak. Następnie zalej ją mlekiem, dodaj syrop klonowy i gotuj ok. 15 minut na wolnym ogniu lub do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn i spęcznieje. Odstaw do wystygnięcia.

**KROK 2:** Schłodzoną kaszę przetóż do sporej miski. Dodaj do niej pozostałe składniki (banana wcześniej dokładnie rozgnieć widelcem) i dokładnie je wymieszaj, ugniatając masę za pomocą rąk.

**KROK 3:** Na wyłożoną papierem blachę wyłóż przygotowaną masę i wyrównaj jej wierzch z pomocą łyżki. Na koniec wysyp górę masy posiekanymi orzechami laskowymi, lekko wciśnij je w masę.

**KROK 4:** Wstaw blachę do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 20 minut. Po tym czasie wyjmij blachę, a masę pokrój na dowolnej grubości batoniki.

Smacznego!

