



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem



Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (2)

🕒 40 minut

🍴 10 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

211 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 285.42 kcal 14.27%	🍗 Białko 9.19 g 18.38%	📦 Węglowod. 39.90 g 14.78%	🍷 Tłuszcze 11.60 g 16.57%	🌾 Błonnik 4.59 g 18.36%	GDA 14.27%
--	-------------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Banan - 200g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 szt uki)
- Daktyle, suszone - 100g
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 140g (14 łyżek stołowych)
- Kasza gryczana sucha - 80g
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Daktyle przełóż do miseczki, zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 15 minut.

KROK 2: Do drugiej miski przełóż banana, jaja i masło orzechowe. Dodaj rozmoczone daktyle i zmiksuj wszystko blenderem na gładką masę. Następnie dodaj pozostałe nasiona, kaszę gryczaną, płatki i szczyptę kardamonu i dokładnie wszystko wymieszaj.

KROK 3: Gotową masę wyłóż na pergaminie, do uzyskania ok 2-3 cm grubości. Delikatnie pokrój masę na podłużne prostokąty i piecz w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 20 minut.

Smacznego!

