



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

\* 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!*

