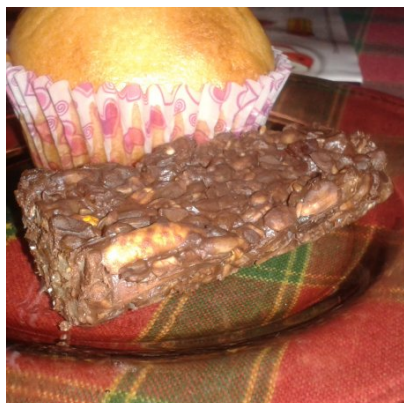


## batoniki z bakalii bez cukru



### FLAVIADELUCE



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

## SKŁADNIKI

- banan**
- masło**
- czekolada gorzka**
- słonecznik łuskany**
- orzechy włoskie**
- sezam**
- płatki migdałowe**
- rodzynki**
- suszone jabłka**
- mleko**
- płatki owsiane**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1      banana roztrzep na miazgę
- KROK 2      słonecznik upraż
- KROK 3      sezam upraż
- KROK 4      upraż migdały
- KROK 5      posiekaj orzechy włoskie
- KROK 6      namocz suszone jabłka i rodzynki

- KROK 7 bakalie i nasiona dodaj do banana. Wymieszaj
- KROK 8 na patelni rozpuść łyżkę masła
- KROK 9 upraż płatki owsiane
- KROK 10 dodaj 3/4 tabliczki czekolady.
- KROK 11 Cały czas mieszając dolewaj mleko aż do uzyskania średnio gęstej polewy
- KROK 12 Czekoladę dodaj do bakalii. Wymieszaj
- KROK 13 masę rozprowadź w formie wyłożonej pergaminem. Wstaw do lodówki na ok 3-4 godziny