

Batony musli z nasionami chia i prażoną kaszą jaglaną wg.Szymona Kubickiego - bezglutenowe



SŁODKIENIEBO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

płatki owsiane	2 szkl (bezglutenowe)
kasza jaglana	1/2 szkl
słonecznik łuskany	1/4 szkl
pestki dyni	1/4 szkl
szałwia hiszpańska	3 łyżki
sezam	1 łyżka
cynamon Prymat	1 łyżka
orzechy siekane	100 g
daktyle	14 sztuk
śliwki suszone	14 sztuk
woda	1/2 szkl
sól	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Daktyle bez pestek, śliwki i wodę miksujemy blenderem na gładko. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy łyżką lub ręką. Masę równo przekładamy do płaskiego naczynia wyłożonego papierem do pieczenia lub na silikonową matę. Musli wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 C i pieczemy 30 min. Po tym czasie formę wyjmujemy i odstawiamy ponownie na ok. 30 min. Jeszcze ciepłą masę kroimy ostrym nożem wg. uznania w prostokąty, kwadraty. Wycięte batoniki pozostawiamy do całkowitego wystudzenia.