

orzechowy deser



MILENKA2



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

orzechy laskowe	100 g
płatki owsiane	100 g
ziarna sezamu	150 g
miód	100 g
cynamon	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dzien wczesniej moczymy ziarna sezamu w zimnej wodzie. PO 24 godzinach odsaczamy. Przechy prazymy bez tluszczu na srednim ogniu. Platki owsiane rowniez \"prazymy\". Do sezamu orzechw i platkow dodajemy miód i cynamon. Z powstaje masy formujemy kuleczki.