Witamy Was:)



Dziś proponuje dla Was coś zdrowego i słodkiego.

Poproście o pomóc rodziców. Zróbcie wspólnie batoniki.

Będąc w domu możemy zrobić słodkości ale zdrowe kochani!

Te batoniki to połączenie płatków owsianych z nasionami słonecznika, lnu, sezamem, ryżem preparowanym oraz rodzynkami, morelami i śliwkami suszonymi. Bakalie można oczywiście dobierać według własnych upodobań. Samo zdrowie :) Domowe batoniki są idealne jako przekąska do szkoły czy pracy, łatwe i szybkie w przygotowaniu. Uwielbiam!

SKŁADNIKI:

1,5 szklanki ryżu preparowanego

1,5 szklanki płatków owsianych

3/4 szklanki łuskanych nasion słonecznika

4 łyżki sezamu

2 łyżki nasion lnu

1 szklanka posiekanych bakalii (ja dałam rodzynki, śliwki i morele)

5 łyżek miodu

4 łyżki oleju

szczypta soli

W misce wymieszać suche składniki: płatki owsiane, preparowany ryż, słonecznik, sezam, len i posiekane bakalie. Do garnka wlać olej, dodać miód oraz sól i zagotować. Uzyskaną masę połączyć z suchymi składnikami i dokładnie wymieszać. Całość wyłożyć do formy (ja robię na prostokątnej o wymiarach 35 x 28 cm). Piec przez około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°. Ostudzić i pokroić na części.

SMACZNEGO!;)