

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Ciastka musli](#)

Ciastka musli

★★★★★ (7)



10 min. + 1



7 osób



łatwy

Wartości odżywcze

449 kcal / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

393.12 kcal

19.66%



Białko

9.78 g

19.56%



Węglowod.

55.62 g

20.6%



Tłuszcze

16.95 g

24.21%



Błonnik

5.46 g

21.84%

GDA

19.66%



Składniki

- Mleko zagęszczone, słodzone - 300g (2/3 puszki)
- Płatki owsiane górskie - 250g (25 łyżek stołowych)
- Wiórki kokosowe - 75g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Żurawina suszona - 84g (7 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko lekko podgrzej w garnuszku.**KROK 2:** W naczyniu wymieszaj wszystkie pozostałe składniki, dolej ciepłe mleko, dobrze wymieszaj.**KROK 3:** Formę o wymiarach min. 20x30 cm wyłóż papierem do pieczenia, na to przelej przygotowaną mieszankę (nie wciskaj mocno w dno, gdyż batony będą zbyt twarde), wyrównaj.**KROK 4:** Piecz około 1 godziny w temperaturze 130°C.**KROK 5:** Po około 15 minutach od wyjęcia pokrój na 16 batoników.

*Domowe batoniki musli to świetny pomysł na domowe słodczy własnego wypieku. Będą idealne na posiłek treningowy i potreningowy. Szybko uzupełnią zużyte zapasy glikogenu mięśniowego, a także dodadzą energii na długi czas.

Smacznego!

