



## Batoniki jaglane z bakaliami

★★★★★ (4)



45 minut



6 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

365 kcal / 1 porcję (179 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 204.27 kcal  | 5.51 g | 29.88 g   | 8.12 g   | 2.80 g  | 10.21 %    |
| 10.21%       | 11.02% | 11.07%    | 11.6%    | 11.2%   |            |



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 190g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Kandyzowana skórka pomarańczowa - 6g
- Banan - 140g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę upraż w rondelku do momentu, aż pojawi się lekko orzechowy smak. Następnie zalej ją mlekiem, dodaj syrop klonowy i gotuj ok. 15 minut na wolnym ogniu lub do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn i spęcznieje. Odstaw do wystygnięcia.

**KROK 2:** Schłodzoną kaszę przetóż do sporej miski. Dodaj do niej pozostałe składniki (banana wcześniej dokładnie rozgnieć widelcem) i dokładnie je wymieszaj, ugniatając masę za pomocą rąk.

**KROK 3:** Na wyłożoną papierem blachę wyłóż przygotowaną masę i wyrównaj jej wierzch z pomocą łyżki. Na koniec wysyp górę masy posiekkanymi orzechami laskowymi, lekko wciśnij je w masę.

**KROK 4:** Wstaw blachę do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 20 minut. Po tym czasie wyjmij blachę, a masę pokrój na dowolnej grubości batoniki.

Smacznego!

