

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem

Energetyczne batony z masłem orzechowym i bananem

★★★★★ (2)

40 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

211 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność

285.42 kcal

14.27%

Białko

9.19 g

18.38%

Węglowod.

39.90 g

14.78%

Tłuszcze

11.60 g

16.57%

Błonnik

4.59 g

18.36%

GDA**14.27%**

Składniki

- Banan - 200g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Daktyle, suszone - 100g
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 140g (14 łyżek stołowych)
- Kasza gryczana sucha - 80g
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Daktyle przełóż do miseczki, zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 15 minut.

KROK 2: Do drugiej miski przełóż banana, jaja i masło orzechowe. Dodaj rozmoczone daktyle i zmiksuj wszystko blenderem na gładką masę. Następnie dodaj pozostałe nasiona, kaszę gryczaną, płatki i szczyptę kardamonu i dokładnie wszystko wymieszaj.

KROK 3: Gotową masę wyłóż na pergaminie, do uzyskania ok 2-3 cm grubości. Delikatnie pokrój masę na podłużne prostokąty i piecz w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 20 minut.

Smacznego!

