

## Batoniki muesli z mlekiem skondensowanym



## Składniki

puszka niesłodzonego  
mleka skondensowanego

300 g - płatków  
owsianych

1/2 garść - posiekanych  
orzechów włoskich

1/2 garść - posiekanego  
słonecznika

1/2 garść - posiekanych  
orzechów laskowych

1/2 garść - posiekanych  
pestek dyni

1/2 garść - suszonej  
żurawiny

1/2 garść - suszonych  
moreli

2 łyżka - siemienia

lnianego

2 łyżka - sezamu

## Opis wykonania

Batoniki muesli to świetna przekąska, która ekspresowo doda Ci energii.

Pożywne, pełne energii i zdrowe. Batoniki warto mieć zawsze pod ręką ponieważ szybko zaspokoją nagły głód.

### Opis przygotowania

Owoce zalej wrzątkiem i odstaw na max. 5 minut, by wchłonęły wodę. Równocześnie zalej zimną wodą orzechy. W misce wymieszaj pozostałe składniki. W rondelku podgrzej (ale nie zagotuj!) mleko skondensowane. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 130°C. Wlej ciepłe mleko do suchych składników, dodaj owoce i dokładnie wymieszaj całość. Odstaw na kilka minut, by płatki nasiąkły mlekiem. Na koniec dodaj orzechy. Masę przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Masę piecz przez około 10-15 minut. Kiedy upieczona masa wystygnie, pokrój ją na batoniki.

### TIP

Masa nie może być zbyt sucha, ponieważ w innym wypadku całość się spali i będzie się rozpadać.

Żurawinę i morele możesz zamienić na inne dowolne suszone owoce.

Amatorzy słodkości mogą dodać do batoników kawałki gorzkiej lub deserowej czekolady oraz łyżeczkę miodu.