

Batoniki Musli



Składniki

1 garść - orzechy włoskie
1 garść - orzechy laskowe
1 garść - migdały
100 g - płatki owsiane
100 g - otręby pszenne
1 garść - pestki dyni
1 garść - rodzynki
100 g - pestki słonecznika
1 garść - sezam
1/2 szklanka - miód

Opis wykonania

Idealna przekąska do pracy, na wycieczkę lub na małą przerwę od codziennych zajęć.

Najpierw trzeba na patelni uprażyć otręby, płatki owsiane, nasiona dyni, słonecznika oraz ziarna sezamu (około 10 minut). Później posiekać orzechy, migdały i rodzynki jeśli są duże. Następnie miód rozpuścić w mleku z puszki lekko podgrzewając. Wszystkie produkty sypkie wsypać do miski, wymieszać, dodać mleko z miodem i jeszcze raz dokładnie wymieszać na gęstą masę. Blachę do pieczenia 20 cm x 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć masę do blaszki. Piec przez 20 minut w 160 stopniach do uzyskania złotego koloru. Pozostawić do wystygnięcia i gdy lekko przestygną przyciąć do wymaganych wymiarów. Pysznego, zdrowego i smacznego.