



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%
---	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 słodycze własnego wypieku. Będą idealne na posiłek treningowy i potreningowy. Szybko uzupełnią zużyte zapasy glikogenu mięśniowego, a także dodadzą energii na długi czas.

Smacznego!

