



Batoniki owsiane z bakaliami

★★★★★ (5)



10 minut +



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

132 kcal / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
211.84 kcal	7.15 g	37.34 g	4.99 g	3.83 g	10.59%
10.59%	14.3%	13.83%	7.13%	15.32%	



Składniki

- Białko jaja kurzego - 125g (5 sztuk)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Banan - 140g
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Białka wymieszaj z płatkami owsianymi, lekko je przy tym ubijając widelcem. Następnie dodaj pozostałe składniki. Całość wymieszaj do uzyskania dość gęstej masy, którą następnie przetłóć do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki.

KROK 2: Piecz 15-18 minut w piekarniku rozgrzanym do 180st C.

Smacznego!

