

BATONY BY KUŁAGASYNERGY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
5 os.	40	351 kcal	18	31	21

Są naprawdę pyszne i sycące! Polecamy zrobić ich więcej, na zapas, a gdy dzień zapowiada się pracowity mamy z głowy jeden posiłek. Do ich przygotowania można użyć jednego rodzaju orzechów lub dobrej jakości mieszanki bakaliowej.

SKŁADNIKI

- 50g orzechy nerkowca
- 50g migdały
- 50g orzechy laskowe
- 50g rodzynki
- 100g daktyle suszone
- 40g płatki owsiane bezglutenowe
- 30g wiórki kokosowe
- 20g kakao
- 1 łyżka mleko kokosowe
- 50g odżywka białkowa naturalna, izolat

PRZYGOTOWANIE

1. Orzechy, rodzynki i daktyle namoczyć w wodzie przez kilka godzin lub całą noc. Następnie odcedzić i wycisnąć nadmiar wody.
2. Namoczone orzechy i suszone owoce, kakao, płatki owsiane i 10g wiórek kokosowych przełożyć do pojemnika od blendera i zmiksować (nie trzeba miksować bardzo dokładnie, dobrze, gdy zostaną kawałki orzechów).
3. Do masy dodać odżywkę białkową, mleko kokosowe i wymieszać.
4. Formować batony (masa może się mocno kleić, dlatego dobrze jest formować wilgotnymi rękami). Batony obtoczyć w pozostałych wiórkach (20g) i schłodzić w lodówce przez około 1/2h.