

Batoniki muesli bez pieczenia

Składniki

na około 20 sztuk

75 g słonecznika ⁽¹⁾

75 g pestek dyni ⁽¹⁾

150 g płatków owsianych

100 g ulubionych orzechów ⁽¹⁾

100 g bakalii ⁽¹⁾, np. rodzynek, śliwek

100 g miodu ⁽²⁾

250 g masła orzechowego np. z nerkowców

ew. 50 ml wody

Wykonanie

1. Słonecznik i dynię uprażyć na suchej patelni, na najmniejszym ogniu.
2. Dodać płatki, orzechy i bakalie. Lekko zmiksować blenderem (tak, aby otrzymać konsystencję ryżu).
3. Dodać masło i miód i zagnieść gładką masę. Jeśli masa się nie klei, można dodać nieco wody. Formować batoniki.

Wykonanie (Thermomix)

1. Słonecznik i dynię uprażyć na suchej patelni, na najmniejszym ogniu.
2. Dodać płatki, orzechy i bakalie. Lekko zmiksować (obr. 5, 10 sek.).
3. Dodać masło orzechowe i miód i zagnieść gładką masę (obr. 4, 5 sek., obroty wsteczne). Jeśli masa się nie klei, można dodać nieco wody. Formować batoniki.

Wskazówki

⁽¹⁾ **bakalie**: suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽²⁾ **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)