

ZDROWE BATONIKI BAKALIOWE.

3/4 szklanki PŁATKÓW OWSIANYCH,
1/2 filiżanki ORZECHÓW NERKOWCA,
1/2 filiżanki MIGDAŁÓW,
2 łyżki PESTEK SŁONECZNIKA,
1 łyżeczka zmielonego SIEMIENIA LNIANEGO,
2 filiżanki DAKTYLI bez pestek, uprzednio namoczonych, jeśli są zbyt twarde,
1/4 szklanki MASŁA ORZECHOWEGO bez cukru i soli,
1/2 szklanki SUSZONYCH MORELI (lub rodzzynek albo innych suszonych owoców), pokrojonych drobno,
1 łyżeczka CYNAMONU

Orzechy nerkowca, migdały, pestki słonecznika, płatki owsiane i siemię lniane rozdrobnić blenderem, a potem zmiksować z masłem orzechowym i daktylami na gęstą masę. Dodać kawałki suszonych moreli i cynamon, dokładnie wymieszać, wyrabiając rękami, aby masa była klejąca. Gotową masę wyłożyć na dużą blachę, bardzo porządnie dociskając do dna. Schłodzić w lodówce (min. 2 godziny), pokroić na zgrabne prostokąty.

Z podanej ilości masy wychodzi 10 batoników długości ok. 10 cm i grubości ok. 1 cm.

