



Musli w batonie

Autor: eureka22

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **2**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

1. Wszystkie składniki suche (oprócz siemienia lnianego i rodzynek), podpraż na patelni i przesyp do miski. Wymieszaj z rodzynekami i siemieniem lnianym. 2. W rondelku rozpuść masło i wymieszaj je z miodem. Gdy ostygnie zalej syropem suche składniki. 3. Foremkę do ciasta wyłóż papierem do pieczenia i rozsmaruj na nim masę . Zostaw na kilka godzin w lodówce, a następnie wyjmij i pokrój na kształt batonów. Przechowuj w lodówce. Rano wyjmij, zawiń w papier śniadaniowy i daj dziecku zdrowe drugie śniadanie :-)

1/2 szklanki płatków owsianych,,

1/2 szklanki pestek słonecznika,,

1/2 szklanki orzechów włoskich lub
laskowych,,

1/2 szklanki rodzynek,,

1/4 szklanki pestek dyni,,

1/4 szklanki siemienia lnianego,,

50 g masła,,

1 łyżka miodu płynnego lub syropu
klonowego