



BATONY GRANOŁOWE Z SEZONOWYMI OWOCAMI



1 GODZ.
+1 GODZ. STUDZENIA



4 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 2 jaja Kotliny Natury
- 200 ml mleka (krowiego lub roślinnego)
- 70 g roztopionego masła (lub oleju kokosowego)
- 70 g płatków owsianych błyskawicznych
- 70 g płatków gryczanych (lub otrębów owsianych/żytnich/orkiszowych)
- 70 g mąki pszennej razowej
- ok. 30 g wiórków kokosowych
- ok. 70 g mieszanki słonecznika, pestek dyni, maku, sezamu, siemienia
- Inianego (w ulubionej proporcji)
- 35 g białej czekolady, grubo posiekanej
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 2/3 szklanki malin (lub pokrojonych drobno moreli, jagód, porzeczek)
- 1 mały banan
- 2 łyżki miodu (jeśli jest stały, uprzednio podgrzanego i upłynnionego)

PRZYGOTOWANIE



1. W dużej misce wymieszaj jajka na jednolitą masę, wlej mleko i masło, wymieszaj. W drugiej misce potącz ze sobą wszystkie suche składniki i przyprawy, po czym przesyj je do mokrych i wymieszaj tylko do połączenia. Keksówkę wyłoż papierem do pieczenia i przetóż do niej połowę masy. Roztóż połowę bananów i malin. Dołóż pozostałą część i obtóż owocami i polej miodem.
2. Piecz w 190°C ok. 45 min., aż masa na powierzchni zacznie się rumienić. Po ostudzeniu wyjmij z formy i podziel na batony.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIOŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL