

BATONIKI MARCHEWKOWE Z BAKALIAMI

8szt

Składniki:

Składniki (8 dużych batoników):

- 200g obranej marchewki, startej na grubych oczkach
- 100g płatków owsianych
- 100g posiekanych orzechów
- 80g mąki
- 50g słonecznika
- 50g rodzynek lub suszonej żurawiany
- 25g sezamu
- 80g płynnego miodu lub syropu z agawy
- 50g płynnego oleju
- 2 jajka

Przygotowanie:

Olej roztrzepujemy z miodem i jajkami. W dużej misce mieszamy pozostałe składniki, a następnie dodajemy olej z miodem i jajkami. Całość dokładnie mieszamy, a następnie całość przekładamy na blaszkę (20x20cm*) wyłożoną papierem do pieczenia, dociskając masę mocno dłońmi (na wysokość ok. 1,5cm), żeby była zwarta. Foremkę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 160°C (termoobieg). Pieczemy 45min, a następnie odstawiamy do ostygnięcia. Po ostudzeniu kroimy powstałe ciasto na dowolną ilość batoników.

Wartość odżywcza w 1 batoniku: ~ **310kcal i BTW 9/18/32**

(przy założeniu, że z podanych proporcji zrobimy 8 batoników)

**jeśli nie macie takiej foremki, można masę wyłożyć na większą foremkę. Wystarczy dłońmi uformować z masy kwadrat lub prostokąt, a następnie mocno docisnąć.*