

## Batoniki owsiane

Składniki na około 10 batoników:

- 1 szklanka (100 g) płatków owsianych górskich (10 łyżek stołowych);
- 2 miękkie banany (rozgniecione widelcem);
- 2 łyżki miodu;
- 2 łyżki płatków migdałowych;
- 1 łyżka siemienia lnianego;
- 2 łyżki wiórek kokosowych;
- 1 łyżka orzechów laskowych;
- 5 sztuk miękkich daktyli (suszone lub świeże bez pestek);
- 2 łyżeczki kakao odtłuszczonego w proszku;



### Przygotowanie:

1. Posiekać drobno daktyle i orzechy.
2. Wszystkie składniki wymieszać razem w misce.
3. Na blaszce rozłożyć papier do pieczenia. Następnie rozłożyć na niej masę w kształcie kwadratu o grubości 1,5 cm i ugnieść (aby uzyskać zwarty placek).
4. Piec w temperaturze 180 stopni przez 30 minut do momentu zbrązowienia się produktu.
5. Wyjąć z piekarnika i ostudzić.
6. Następnie powstały placek pokroić na batoniki. Batoniki można przechowywać przez kilka dni w szklanym lub plastikowym pojemniku na żywność.

Smacznego!