



# Batoane cu fructe pentru micul dejun

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 1h 20 min.

Mărime porție 12 bucăți

## Ingrediente

- 140 g migdale decojite
- 60 g unt nesărat
- 1 lingură ulei de cocos
- 60 g lapte, plus pentru uns
- 60 g miere
- 2 ouă
- 1 linguriță extract natural de vanilie
- 200 g făină
- 30 g făină de mălai
- 150 g fulgi de ovăz
- ¼ linguriță sare de mare
- 1 linguriță praf de copt
- ½ linguriță scorțișoară măcinată

## Asamblare

- 200 g gem (de orice fel), la alegere
- 2 mere (orice soi), fără cotoare și tăiate cubulețe (1 cm)

## Valori nutritive per 1 bucată

Calorii 1359.2 kJ / 324.8 kcal

Proteine 7.8 g

Carbohidrați 45.2 g

Grăsimi 13.4 g

Grăsimi saturate 4.5 g

Fibre 4.1 g

Sodiu 91.1 mg

## Preparare

1. Puneți migdalele în bolul de mixare și măcinați **5 sec./viteza 7**. Puneți într-un castron și dați deoparte.
2. Puneți untul și uleiul de cocos în bolul de mixare și încălziți **2 min./70°C/viteza 2**.
3. Adăugați laptele, mierea, ouăle, extractul de vanilie, făina, făina de mălai, fulgii de ovăz, sarea, praful de copt, scorțișoara și migdalele măcinate date deoparte, apoi amestecați **40 sec./viteza 4**. Dați-i aluatului formă de minge, înfășurați-l într-un covoraș din silicon antilipire sau în folie alimentară și puneți în frigider timp de 30 minute, pentru a se întări.

## Asamblare

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă de copt (30 x 40 cm) și dați deoparte.
2. Puneți un castron pe capacul bolului de mixare, cântăriți gemul și merele în el și amestecați pentru a se combina.
3. Puneți aluatul între 2 bucăți de hârtie de copt și aplatizați aluatul cu mâinile, apoi întindeți-l la o grosime de 5 mm. Tăiați aluatul în pătrate (aprox. 10 cm - obțineți 12), apoi puneți 3 lingurițe din amestecul de măr în centrul fiecărui pătrat. Ungeți marginile cu lapte. Pliati pătratul în jumătate, pentru a face un dreptunghi. Strângeți marginile dreptunghiului împreună, pentru a închide umplutura și puneți-l pe tava de copt pregătită. Repetați cu pătratele rămase, apoi ungeți fiecare baton cu lapte. Coaceți timp de 15-18 minute (180°C) sau până se rumenesc ușor. Lăsați să se răcească înainte de servire.

## Obiecte utile

castron, frigider, covoraș din silicon antilipire, sucitor, cuptor, tavă de copt, hârtie de copt, pensulă de bucătărie

## Recomandări & Sfaturi utile

- Păstrați batoanele într-un recipient etanș, în cămară, timp de până la 6 zile.
- Pentru a face aceste batoane din timp, pur și simplu congelați la pasul 6 înainte de coacere. Așezați batoanele pliate într-un recipient pentru congelator și păstrați-le în congelator timp de până la 1 lună. Când doriți să le coaceți, preîncălziți cuptorul la 180°C și coaceți batoanele congelate timp de 15-18 minute (180°C) sau până când se rumenesc puțin.