



Batoanele cu miere ale Sabineei

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 40 min.

Mărime porție 6 bucăți

Ingrediente

- 90 g unt nesărat, tăiat bucăți
- 150 g fulgi de ovăz
- 15 g mei expandat
- 40 g nucă de cocos, fulgi mici, fără adaos de zahăr
- 40 g semințe de dovleac
- ½ linguriță ghimbir măcinat
- 50 g fructe uscate, în amestec
- 60 g miere
- 1 ou

Valori nutritive per 1 bucată

Calorii 1489.4 kJ / 356 kcal

Proteine 8.4 g

Carbohidrați 34.4 g

Grăsimi 22.3 g

Grăsimi saturate 12.7 g

Fibre 4.9 g

Sodiu 16.4 mg

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 170°C. Dați deoparte o formă din silicon pentru batoane, cu 6 secțiuni (vezi recomandări).
2. Puneți untul în bolul de mixare și topiți **2 min. 30 sec./60°C/viteza 2**.
3. Adăugați fulgii de ovăz, meiul expandat, fulgii de nucă de cocos, semințele de dovleac și ghimbirul măcinat, apoi mixați **15 sec./viteza 9**.
4. Adăugați fructele uscate, mierea și ouăle, apoi amestecați **10 sec./viteza 4**. Împărțiți amestecul în mod egal în cele 6 secțiuni din formă. Apăsăți amestecul cu fermitate în fiecare secțiune pentru a forma o suprafață egală și netedă, apoi coaceți timp de 15 minute (170°C). Lăsați batoanele să se răcească în formă timp de 15 minute, înainte de a le scoate și servi calde sau reci.

Obiecte utile

cuptor, formă din silicon pentru batoane, cu 6 secțiuni (baton: 3.5 x 10 x 1.5 cm)

Recomandări & Sfaturi utile

- Această rețetă vine de la o fetiță pe nume Sabrina care a făcut aceste batoane la grădiniță într-o zi și a venit acasă amintindu-și toate ingredientele. Ea și mama ei au recreat batoanele acasă, folosind Thermomix.
- Dacă nu aveți la dispoziție o formă de silicon pentru batoane, tapetați un vas pentru copt 20 x 20 cm cu hârtie de copt și presați amestecul în vas. Odată copt, lăsați la răcit, apoi scoateți din vas și tăiați în bucăți pentru a servi.
- Puteți forma amestecul și în formă de fursecuri mici. Tapetați o tavă pentru copt cu hârtie de copt și puneți fursecurile în tavă înainte de coacere.
- Puteți păstra aceste batoane într-un recipient etanș, în cămară timp de până la 2 săptămâni sau în pungi alimentare cu fermoar, în congelator timp de până la 3 luni.