



Baton muesli fără grâu, nuci și lactate

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 1h 45 min.

Mărime porție 16 bucăți

Ingrediente

- 70 g quinoa
- 1 lingură semințe de in
- 1 lingură semințe de chia
- 70 g măr (orice soi) (aprox. 1 măr mic), fără cotor și tăiat sferturi
- 80 g curmale fără sâmburi
- 80 g caise deshidratate, fără sâmburi
- 40 g merișoare uscate
- 90 g fulgi de ovăz
- 70 g Rice Bubbles® (orez expandat)
- 30 g nucă de cocos rasă, deshidratată, neîndulcită
- 70 g zahăr de cocos
- 2 linguri semințe de floarea soarelui
- 50 g ulei de avocado
- 3 ouă
- 50 g miere

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 756.9 kJ / 180.2 kcal

Proteine 3.8 g

Carbohidrați 24.5 g

Grăsimi 7.2 g

Grăsimi saturate 2 g

Fibre 2.8 g

Sodiu 49 mg

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă de copt (30 x 20 x 6 cm) cu hârtie de copt și dați deoparte.
2. Puneți quinoa, semințele de in și semințele de chia în bolul de mixare și măcinați **20 sec./viteza 9**. Transferați într-un castron și dați deoparte.
3. Puneți mărul în bolul de mixare și radeți **2 sec./viteza 5**, până obțineți o consistență uniformă. Curățați pereții bolului cu spatula.
4. Adăugați curmalele, caisele și merișoarele și mărunțiți **Turbo/1 sec./3 ori** sau până sunt mărunțite uniform toate fructele. Curățați pereții bolului cu spatula.
5. Adăugați fulgii de ovăz, Rice Bubbles® (orez expandat), nuca de cocos, zahărul de cocos, semințele de floarea soarelui, uleiul de avocado, ouăle, mierea și amestecul de semințe dat deoparte și amestecați **30 sec./invers/viteza 3**.
6. Transferați amestecul în tava de copt pregătită. Apăsăți amestecul și neteziți suprafața cu reversul unei linguri.
7. Coaceți timp de 15-20 minute (180°C) sau până este rumenită ușor. Lăsați să se răcească în tavă timp de 15 minute, apoi scoateți pe un grătar și lăsați să se răcească complet (aprox. 1 oră). Tăiați în 16 batoane și serviți.

Obiecte utile

cuptor, tavă de copt (30 x 20 x 6 cm), hârtie de copt, grătar, castron, lingură