

Jabłkowo cynamonowe owsiane batoniki bez cukru

Cena sklepowych batoników jest zdecydowanie zbyt droga. Nie mówię o byle jakich batonikach, ale o tych, które mają kilka składników w swoim składzie. W związku z tym postanowiłam trochę pokombinować i tak powstały te jabłkowo cynamonowe owsiane batoniki bez dodatku cukru. Są bardzo smaczne, wystarczająco słodkie, by nie zjeść ich za dużo i mają wszystko to co sprawia, że chce się je jeść:) W zasadzie nie potrzebujesz wielu składników, ale możesz też poświęcić im trochę więcej czasu. Ja na przykład sama suszyłam jabłka, najpierw 4 godziny w piekarniku w 60 stopniach, a potem jeszcze przez noc suszyły się na kaloryferze. Oczywiście możesz kupić suszone jabłka, ale myśl, że zrobiło je się samemu...:)



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na 4 podłużne batoniki potrzebujesz:

- masło migdałowe z 200 g migdałów, posłodzone 3 łyżkami miodu,
- garść namoczonych we wrzątku daktyli,
- 2 wysuszone i pokrojone na plasterki jabłka,
- cynamon,
- pokrojona w drobną kostkę garść migdałów,
- szklanka płatków owsianych uprażonych przez 8 minut w piekarniku w 180 stopniach

Masło migdałowe zrób z tego [przepisu](#), na koniec dodaj 3-4 łyżki miodu. Następnie w blenderze zmiel suszone jabłka na drobne kawałeczki, daktyle pokrój w kostkę. Wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Blachę 10×10 wyłóż papierem do pieczenia, na to wyłóż mieszankę, wyrównaj wierzch i włóż do lodówki na kilka godzin. Kiedy masa zastygnie, wycinaj batoniki. Smacznego.