



Domowe batony proteinowe

★★★★★ (13)



Wartości odżywcze

1468 kcal / 1 porcję (78 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 1888.72 kcal 94.44%	Białko 48.69 g 97.38%	Węglowod. 247.69 g 91.74%	Tłuszcze 90.21 g 128.87%	Błonnik 38.31 g 153.24%	GDA 94.44%
---	------------------------------------	--	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 160g (16 łyżek stołowych)
- Daktyle, suszone - 50g
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 80g (20 sztuk)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 10g (2 ½ łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cukier waniliowy - 8g (2 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Mleko migdałowe - 57.5g (¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zblenduj dokładnie wszystkie składniki. Masę rozwałkuj na grubość około 2 cm (jeśli masa się klei, użyj papieru do pieczenia). Masę podziel na małe batoniki. Każdy batonik zawiń w papier do pieczenia i przewiąż sznurkiem.

*Włóż do lodówki na około 2 godziny.

Smacznego!

