



## Батончики Мюсли

### Ингредиенты:

- 120гр грецких орехов (я из предварительно просушила в духовке, и тогда они хорошо чистятся).
- 70 гр семечек (тыквенных или подсолнечника)
- 70 гр кунжута обжаренного
- 70 гр овсянки
- 120 гр очищенных фиников
- 1ч.л растительного масла (я использовала оливковое) можно взять льняное и любое другое растительное
- 70 гр натурального йогурта
- 70 гр сушеных вишень без косточек
- Мёд по вкусу

### Приготовление

- Приготовление:
  - 1) Заливаем овсянку йогуртом и перемешиваем, оставляем настояться.
  - 2) Я тыквенные семечки немного измельчила в чаше блендера. Если вы используете семечки подсолнуха, этого делать не обязательно.
  - 3) В чашу блендера высыпаем орехи, 1 ч.л. масла и 1ст л мёда, все тщательно перебиваем.
  - 4) Соединяем все ингредиенты: орехи, кунжут, семечки, овсянку, вишни.
  - 5) Все хорошо перемешиваем и перекладываем в

форму, хорошо трамбуем, утаптываем. Чтоб потом батончики не крошились. 6)  
Выпекаем в духовке 15 мин при 180С. 7) Когда хорошо остынет нарезаем на полосочки  
в форме батончиков.

Получается очень вкусный, а самое главное полезный перекус. Такие батончики можно  
давать детям в школу, если заранее их готовить. Хранить в герметичной посуде.  
Приятного аппетита.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?