Батончики Мюсли

1. Ингридиенты:

- ☐ **1.1** 120гр грецких орехов (я из предварительно просушила в духовке, и тогда они хорошо чистятся.
- ☐ **1.2** 70 гр семечек (тыквенных или подсолнечника)
- ☐ **1.3** 70 гр кунжута обжаренного
- ☐ **1.4** 70 гр овсянки
- ☐ **1.5** 120 гр очищенных фиников
- ☐ **1.6** 1ч.л растительного масла (я использовала оливковое) можно взять льняное и любое другое растительное
- ☐ **1.7** 70 гр натурального йогурта
- ☐ **1.8** 70 гр сушеных вишень без косточек
- ☐ **1.9** Мёд по вкусу

2. Приготовление

- ☐ **2.1** Приготовление:

  1) Заливаем овсянку йогуртом и перемешиваем, отставляем 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?