

Dietetyczne i lekkie batoniki musli



Autor: **sereberko80**
Przepisów: **675** Ocena: **11080**

 > 6 os.  30 min  średnie  przystępne

Składniki:

- musli, ok. 2 szkl.
- otręby, 0,5 szkl.
- mleko skondensowane niesłodzone light, 200 ml
- jajka, 2
- cukier, 3-4 łyżki
- pestki dyni, ziarna słonecznika, suszona żurawina

Sposób przygotowania:

- 1 Jajka roztrzepać delikatnie z cukrem i wymieszać z mlekiem. Wsypać musli, otręby i bakalie, dokładnie wymieszać i odstawić na 15 min. Po tym czasie jeszcze raz wymieszać. Masa powinna być gęsta i wchłonąć prawie cały płyn. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Mieszanke wysypać na blachę (30x20cm) wyłożoną papierem do pieczenia, docisnąć łyżką i piec 25-30 min. Po przestudzeniu pokroić i zjadać, smacznego :-)

Twoje notatki do przepisu: