

dotyka.

Rýchle fit tyčinky

Nápad na tieto tyčinky z ovsených vločiek a orieškov vznikol ako úplná improvizácia vo chvíli, kedy som dala do trúby bábovku a zažiadalo sa mi urobiť ešte niečo rýchle a zdravé (paradox poriadny:). Tak som zmiešala, čo som mala po ruke a hodila všetko na plech. Výsledkom sú tieto zdravé a chutné tyčinky, ktoré zasýtia nielen hlad ale aj dušu:)

Rýchle fit tyčinky

- 130 g ovsených vločiek
- 50 g mandľovej múky
- 30 g slnečnicových semienok
- 30 g tekvicových semienok
- 30 g sušenej moruše alebo hrozienok
- 30 g celých mandlí
- 2 čl bazalkových semienok
- bielka z 3 vajíčok
- 3 pl rozpusteného kokosového oleja
- 2 pl ryžového sirupu
- 1 pl d'atlového sirupu
- 1 pl orechového masla
- 1 čl korenia spekulatius alebo napr. škorice

Orechy trochu posekáme, všetky suroviny spolu zmiešame a dáme na plech (20 x 20 cm) vystlaný papierom na pečenie. Zmes dobre pomocou pohára povtláčame do formy a pečieme pri 180°C, približne 15-20 min, pokým nie je povrch do zlatista upečený.

Dobrá chuť

PS: ak recept vyskúšate, budem rada, ak mi dáte vedieť, či chutil alebo nejaký váš nápad, či zlepšovák