

Batoniki owsiane z masłem migdałowym

Te batoniki owsiane to była próba kompromisu: coś pomiędzy słodkościami, ale też zdrowiem. Do ich zrobienia użyłam między innymi domowego masła migdałowego i nasion babki płesznik. Słodkości batonikom dodałam miód i suszone owoce.

Dlaczego dodałam nasion babki płesznik?

Babka płesznik jest moim odkryciem. Nie miałam pojęcia, że takie małe ziarenka mają w sobie aż tyle błonnika. Pomyślałam, że dodanie ich do i tak wartościowych batonów może być niezłym pomysłem. Poza tym, jak wiecie, błonnik ma zbawienny wpływ na naszą perystaltykę, a napój z namoczonych nasion podaje się nawet dzieciom i niemowlakom. Z innych informacji wyczytałam, że nasiona tej rośliny skutecznie wpływają na skórę przy takich chorobach jak łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry, a także działają osłonowo i przeciwzapalnie dla układu pokarmowego. Warto pomyśleć o stosowaniu nasion w codziennej diecie przy zespole wrażliwego jelita i chorobie wrzodowej.

Jak zrobiłam masło orzechowe?

To akurat było bardzo proste: 200 g migdałów mieliłam blenderem około 15 minut aż zrobiła się tłusta papka. Masło można dosłodzić miodem lecz mi to nie było potrzebne. Masło migdałowe doskonale połączyło masę owocową w plastyczny „placek”, z którego wycięłam nożem batoniki.



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki na około 20 batoników:

- 1,5 szklanki płatków owsianych i 1 szklanka wiórków kokosowych,
- 2 szklanki wymieszanych ulubionych suszonych owoców (morele, daktyle, żurawina),
- masło migdałowe z 200 g migdałów (przepis wyżej),
- 1 szklanka migdałów w całości,
- 3-4 łyżki miodu,
- 2-3 łyżnki nasion babki płesznik,
- szczypta soli,
- 3 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Płatki owsiane i wiórki kokosowe upraż w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 8 minut. Suszone owoce zalej wrzącą wodą na 10 minut. Po tym czasie odsącz je z wody i zblenduj razem z masłem migdałowym. Na sam koniec wrzuć migdały, ale nie rozdrabniaj ich na bardzo małe kawałki. Wszystko potem przełóż do misy robota kuchennego i wymieszaj z resztą składników. Blachę 20×20 wyłóż papierem do pieczenia, na to wyłóż mieszankę, wyrównaj wierzch i włóż do lodówki na kilka godzin. Kiedy masa zastygnie, wycinaj batoniki. Smacznego.