



Batoniki orzechowe

SKŁADNIKI

- 130 g migdałów
- 130 g nerkowców
- 30 g suszonej żurawiny
- 30 g pestek dyni
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 1 łyżka nasion chia
- 1/4 łyżeczki soli
- 60 ml syropu klonowego
- 1 łyżeczka aromatu waniliowego



Suszoną żurawinę zalej wrzątkiem i pozostaw na 5 minut. Następnie odcedź. Wsyp wszystkie sypkie produkty do miski i wymieszaj je ze sobą. W mniejszej miseczce wymieszaj syrop klonowy i aromat waniliowy. Wlej syrop do sypkich składników i wymieszaj wszystko dokładnie. Naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia i przełóż masę orzechową, dokładnie dociskając ją do dna naczynia. Piecz w 170°C przez 35 minut. Po wyciągnięciu z piekarnika, studź przez godzinę. Wyjmij masę z naczynia i pokrój orzechy na batoniki.