

Proste batoniki śniadaniowe

(czas wykonania - ok. 10 min.)

1/2 szklanki orzechów laskowych

1/2 szklanki migdałów

1/2 szklanki żurawiny suszonej lub rodzynek

1/2 szklanki moreli suszonych

1 szklanka daktyli bez pestek

1 łyżeczka cynamonu do smaku

Wykonanie: Orzechy laskowe prażymy na suchej patelni, dzięki temu będziemy mogli pozbyć się z nich łupiny. Następnie prażymy migdały. Po ostudzeniu orzechy i migdały mielimy lub kruszymy. Osobno mielimy suszone owoce a następnie mieszamy je z orzechami i cynamonem. Ciasto rozkładamy w foremce wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do lodówki na ok. godzinę lub dłużej. Przygotowane w ten sposób batony możemy kilka dni przechowywać w lodówce lub przełożyć papierem do pieczenia i zamrozić.