

Müsli tyčinky s ořechy a brusinkami



5 PORCÍ



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Banány	100
Vločky ovesné	80
Mandle (nesolené)	40
Brusinky sušené	20

Postup přípravy

Na pánvi nasucho opražíme vločky a pokrájené ořechy. Banán rozmačkáme nebo rozmixujeme na kaši a smícháme s vločkami a ořechy, přidáme sušené brusinky. Dáme do malého pekáčku nebo formy v cca dvoucentimetrové vrstvě. Pečeme na 180 °C cca 20 minut, po vychladnutí nakrájíme na tyčinky.

Tip: Tyčinky lze připravit v mnoha variantách - můžete využít jakékoli ořechy, sušené ovoce nebo můžete přidat kousky hořké čokolády.