



Овсяные батончики с яблоком

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net

400 г овсяных хлопьев
300 мл яблочного пюре
60 г молотых семян льна
90 мл кленового или финикового сиропа

ВАРИАНТЫ: добавьте ½ ч.л мускатного
ореха и 1 ч.л корицы.

12 ШТУК



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты в миску.
2. Перемешайте до получения однородного теста.
3. Выложите тесто на лист бумаги для выпечки. Заверните его, расплющите и придайте форму кирпичика.
4. Поместите в холодильник на ночь или минимум на 4 часа. Нарезьте на продолговатые кусочки. Храните в холодильнике. Такие батончики можно замораживать.