

Батончики из арахисового масла & овсяных хлопьев

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

4 чашки ~ 400 г овсяных хлопьев
4 ст.л ~ 90 г арахисового масла
3 ст.л ~ 60 мл кленового сиропа
1 чашка ~ 200 мл воды

ВАРИАНТЫ: добавьте измельченные грецкие орехи и сушеную клюкву.

8 БАТОНЧИКОВ

ИНСТРУКЦИЯ

1. В большой кастрюле смешайте воду, кленовый сироп и арахисовое масло. Хорошо перемешайте ложкой или взбейте миксером. Варите на среднем огне, постоянно помешивая.

2. Добавьте овсяные хлопья и перемешайте до однородной массы

3. Переложите смесь на стол, застеленный бумагой для выпечки. Накройте другим листом и придавите тарелкой или раскатайте скалкой.

4. Поднимите верхний лист бумаги, сложите смесь, снова накройте и снова раскатайте, пока не получите толстый прямоугольник.

5. Заверните его и поместите в холодильник примерно на 4 часа или на ночь.

6. Достаньте из холодильника и нарежьте брусочками.

