

Proteinové nepečené tyčinky

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 7

- Ořechy 40 g
- Semínka 40 g
- Rozinky 60 g
- Ovesné vločky 150 g
- Protein 150 g
- Voda 1 l

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Anguilla

Počet porcí: 7

Postup:

Ořechy, semínka a rozinky vložíme do mixéru, zalijeme po hladinu vodou a rozmixujeme, může tam být tak o půl centimetru vody víc, ale dá se pak přidat.

Přisypeme 150g ovesných vloček a 150g proteinu, aspoň osmdesátku.

Poté hněteme tak dlouho, dokud z toho není relativně tuhé těsto. Když je moc suché, přikápneme vodu, ale opatrně.

Rozdělíme na deset stejných kousků, uděláme válečky, zabalíme do alobalu a dáme do lednice.