

Domácí müsli tyčinky

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 6

- Ovesné vločky 2 hrnek
- Strouhaný kokos 1 hrnek
- Sušené datle 12 ks
- Goja 3 lžíce
- Chia semínka 3 lžíce
- Dýňová semínka 3 lžíce
- Sušené banány 12 ks
- Rozinek 3 lžíce
- Kokosový olej 120 ml
- Pomerančový džus 100 ml
- Med 100 ml
- Agávový sirup 100 ml

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Smíchejte ovesné vločky s kokosem, přidejte nasekané datle, goji a chia semínka. Vmíchejte dýňová semínka, banány a rozinky. Do suché směsi nalijte rozehřátý kokosový olej, pomerančový džus, med a agávový sirup. Pořádně promíchejte a rozprostřete na menší plech vyložený pečícím papírem. Pečte dozlatova, asi 25 minut. Poté nechte vychladnout, můžete dát i do ledničky. Teprve potom nakrájejte na dílky.

Poznámka:

1 menší plech