

Ovesno-banánové sušenky

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- ovesné vločky 80 g
- lněná semínka 0.5 lžička
- banán 1 ks
- slunečnicová semínka 0.5 lžička
- sezamová semínka 0.5 lžička

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegani

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V kuchyňském robotu rozmixujeme ovesné vločky, lněná semínka, slunečnicová semínka a sezamová semínka. Necháme mixovat aspoň 5 minut. Následovně přidáme banány. Po dvou minutách dalšího mixování máme hotové těsto. Na základní verzi sušenek můžeme použít klidně jen ovesné vločky a banán.

Na plech dáme pečicí papír a postříkáme ho olivovým olejem. Těsto pokládáme na plech polévkovou lžicí do tvaru hrudek nebo sušenek podle libosti. Nakonec doprostřed sušenky dáme jeden lískový ořech (mandli, vlašský nebo para ořech).

Ovesno-banánové sušenky pečeme v rozehřáté troubě na 200 °C po dobu 15 minut.

Ovesno-banánové sušenky podáváme jako výbornou zdravou sladkost.