



Banánové sušenky z ovesných vloček

Ingredience

ovesné vločky: **120 g**
banán: **2 ks**
ořechy/mandle: **100 g**
rozinky: **50 g**
mletá skořice
med

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Troubu předehřejme na 170 °C. Ořechy a rozinky nasekáme na menší kousky. Zralé banány rozmačkáme vidličkou na kaši a smícháme s vločkami, ořechy a rozinkami. Podle chuti můžeme dosladit medem. Na plech položíme pečící papír a tvoříme sušenky. Velikost sušenek můžeme volit dle potřeby, jen tomu pak...

Banánové sušenky z ovesných vloček - recept

Troubu **předehřejme na 170 °C**. Ořechy a rozinky nasekáme na menší kousky. Zralé banány rozmačkáme vidličkou na kaši a smícháme s vločkami, ořechy a rozinkami. Podle chuti můžeme dosladit medem.

Na plech položíme pečicí papír a tvoříme sušenky. Velikost sušenek můžeme volit dle potřeby, jen tomu pak přizpůsobíme dobu pečení. Středně velké sušenky pečeme v přehřáté troubě **cca 15 minut**.

Bezlepkové sušenky můžeme různě obměňovat - ořechy vyměníme za strouhaný kokos, rozinky za brusinky, přidáme nasekanou hořkou čokoládu, sušenky přisladíme javorovým sirupem nebo ovesné vločky vyměníme za pohankové. Pro silnější aroma můžeme přidat i vanilkovou nebo rumovou esenci.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí