



Domácí müsli tyčinky

Ingredience

datle: 100 g
ovesné vločky - hrnek: 1 ks
mletý kokos - hrnek: 1.5 ks
neloupané mandle - hrst: 1 ks
kešu ořechy - hrst: 1 ks
sušené jablka: 50 g
med: 1 PL
sezam: 1 PL

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Datle nakrájíme na kostičky. Na pánvi je smícháme se lžící medu a zalejeme trochou vody (asi půl hrnku). Vaříme dokud datle nezměknou a nepustí šťávu. Poté datle s medem rozmixujeme

na kaši. Ořechy a jablka nakrájíme na malé kousky a promícháme je spolu s ostatními ingrediencemi. Přidáme datlovou...

Domácí müsli tyčinky - recept

Datle nakrájíme na kostičky. Na pánvi je smícháme se lžící medu a zalejeme trochou vody (asi půl hrnku). Vaříme dokud datle nezměknou a nepustí šťávu. Poté datle s medem rozmixujeme na kaši. Ořechy a jablka nakrájíme na malé kousky a promícháme je spolu s ostatními ingrediencemi. Přidáme datlovou směs.

Namočenou rukou tvarujeme **domácí müsli tyčinky**, které vložíme do lednice a necháme je alespoň 1 hodinu tuhnout.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí