

Crunchy orzechowe

Czas wykonania: 1 h **Ilość porcji:** 600 g

Składniki:

- 250 g mix orzechów (80 g włoskich, 60 g laskowych, 60 g migdałów, 50 g ziemnych bez soli)
- 50 g słonecznika łuskanego
- 200 g płatków owsianych
- 10 łyżek mleka
- 4 łyżki miodu



Przygotowanie:

Zmiksować orzechy, połowę słonecznika (25 g) i 150 g płatków owsianych.

Wszystkie składniki dokładnie połączyć ze sobą i całość rozsmarować (w miarę cienko 0,5 – 1 cm grubości) na formę wyłożoną papierem do pieczenia (forma 30 x 35 cm).

Piec około 30 - 40 minut w 130 stopniach. Całość wystudzić i pokruszyć.

Przechowywać w szczelnie zamkniętym opakowaniu.