

Crunchy kokosowe

Czas wykonania: 1 h **Ilość porcji:** 7

Składniki:

- 120 g płatków owsianych
- 3 łyżki łuskanego słonecznika
- 80 g wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka miodu
- 14 łyżek mleka kokosowego (około 100 – 130 ml)



Przygotowanie:

Połowę (60 g) płatków owsianych zmielić w blenderze.

Wymieszać wszystkie suche składniki ze sobą. Dodać miód oraz mleko kokosowe i ponownie dokładnie połączyć składniki, tworząc zbitą masę.

Całość rozsmarować na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia i piec przez 40 minut w temperaturze 130 stopni.

Wystudzić i połamać na mniejsze kawałki.