

# Batony owsiane z żurawiną

---

**Czas wykonania:** 1 h 30 min (+ 1-2 h studzenia)

**Ilość porcji:** 10 – 12 sztuk (1 szt. 170 kcal)

## **Składniki:**

- 200 ml mleka zagęszczonego słodzonego w puszcze
- 120 g płatków owsianych górskich
- 45 g wiórków kokosowych
- 50 g żurawiny suszonej
- 20 g słonecznika łuskanego
- 20 g pestek dyni
- 20 g sezamu



## **Przygotowanie:**

Mleko lekko podgrzać w garnku.

W wysokim naczyniu wymieszać wszystkie składniki, dodać mleko i wymieszać.

Masę przełożyć do silikonowej formy (metalową należy wcześniej wyłożyć papierem do pieczenia). Masę mocno ugnieść, aby batony nie kruszyły się przy krojeniu.

Piec w temperaturze 130 stopni przez 1 godzinę 15 minut. Odstawić do ostygnięcia i pokroić w mniejsze kawałki.