

Nepečené bezlepkové müsli tyčinky s lískooříškovou pomazánkou Nutella®

Snadné

1 h 20 Min.



SUROVINY

NA 16 PORCÍ

- ¼ hrnku kokosového oleje
- ¼ hrnku agávového sirupu
- špetka soli
- 2 lžičky vanilky
- ¾ hrnku tahiny
- 2 hrnky bezlepkového ovsá
- 2 lžíce chia semínek
- ¼ hrnku lněného semínka
- ¼ hrnku drcených makadamových ořechů
- ¼ hrnku dýňových semínek
- ¼ hrnku slunečnicových semínek
- ½ hrnku nasekaného sušeného ovoce (fíky, meruňky nebo hrozinky)
- ½ hrnku neslazeného drceného kokosu
- 16 lžic lískooříškové pomazánky Nutella®, 1 lžíce na porci

POSTUP



1 | Ve středním rendlíku rozpusťte kokosový olej, agávodý sirup, sůl a vanilku. Až se směs rozpustí a začne mírně pění, stáhněte ploténku na nízkou teplotu, přidejte tahinu a oves a promíchejte, aby se obalil směsí. Přidejte chia semínka, lněná semínka a opět promíchejte.

Nakonec přidejte ořechy, sušené ovoce a kokos a vše do směsi zapracujte.

Několik minut směs dále vařte na mírném ohni (tím suroviny poněkud změknou, než je ochladíte, takže budou lépe držet pohromadě).



2 | Vmáčkněte směs do nádoby o rozměrech 20-x-20-cm vyložené papírem na pečení nebo plastovou fólií.

Umístěte ji do chladničky alespoň na 1 hodinu nebo nejlépe přes noc. Vychlazenou směs nakrájejte na 16 jednotlivých tyčinek. Před podáváním každou tyčinku potřete lískooříškovou pomazánkou Nutella® pomocí víceúčelového nástroje Nutella® nebo pomocí nástroje, který vám nejlépe vyhovuje. Podávejte se sklenicí mléka a s ovocem.



3

Vychlazenou směs nakrájejte na-16-jednotlivých tyčinek. Před podáváním každou tyčinku potřete lískooříškovou pomazánkou Nutella® pomocí víceúčelového nástroje Nutella® nebo pomocí nástroje, který vám nejlépe vyhovuje. Podávejte se-sklenicí mléka a-s-ovocem.

Tip: Tyčinky lze v-chladničce skladovat až-7-dní.

Recept sdílejte s hashtagem #nutellarecept