

Nepečené bezlepkové granolové tyčinky s lieskovoorieškovým krémom Nutella®

Jednoduché

1 h 20 Min.



INGREDIENCIE

NA 16 PORCIÍ

- ¼ šálky kokosového oleja
- ¼ šálky agáve
- štipka soli
- 2 ČL vanilky
- ¾ šálky tahini
- 2 šálky bezlepkových ovsených vločiek
- 2 ČL chia semienok
- ¼ šálky ľanovej múky
- ¼ šálky nasekaných makadámiových orechov
- ¼ šálky tekvicových semien
- ¼ šálky slnečnicových semien
- ½ šálky nasekaného sušeného ovocia (figy, marhule alebo hrozienka)
- ½ šálky nesladeného strúhaného kokosu
- 16 PL lieskovoorieškového krému Nutella®, 1 PL na porciu

POSTUP



1

Na stredne veľkej panvici roztopte kokosový olej, agáve, soľ a vanilku. Keď sa tekutá zmes roztopí a trochu spení, znížte teplotu na minimum, pridajte tahini, ovsené vločky a premiešajte. Pridajte chia semiačka, ľanovú múku a premiešajte.

Nakoniec pridajte orechy, sušené ovocie a kokos a vytvorte zmes.

Niekoľko minút ďalej varte na miernom ohni (vďaka tomu zložky predtým, ako ich dáte vychladnúť, trochu zmäknú, čím sa lepšie zlepia).



2

Utlačte do formy s rozmermi 20-x-20-cm vystlanej papierom na pečenie alebo plastovým obalom.

Dajte do chladničky aspoň na 1 hodinu alebo najlepšie cez noc.

**3**

Nakrájajte na 16 tyčínok. Pred podávaním každú tyčinku natrite lieskovoorieškovým krémom Nutella® pomocou okraja viacúčelovej šablóny Nutella® alebo ľubovoľným nástrojom podľa vášho výberu. Podávajte teplé s pohárom mlieka a kúskami ovocia.

Tip: Tyčinky je možné skladovať v chladničke až 7 dní.