

Domácí müsli tyčinky

Počet porcí: cca 12 tyček

Ingredience:

- 115 g jemně mletých ovesných vloček
- 20 g jáhelných pukaneč (lze nahradit burizony nebo quinou)
- 20 g medu
- 10 g lněných semínek
- 30 g drcených mandlí
- 20 g řepkového oleje
- 10 g chia semínek
- 60 ml mléka
- 15 g sušených brusinek
- 50 g sušených datlí
- 1 zralý banán

Postup:

Chia semínka zalijte mlékem a nechte je nabobtnat. Mezitím na pánvi nasucho opražte jemně mleté vločky, dokud nezačnou vonět. V míse smíchejte opražené vločky, drcené mandle, lněná semínka, med a olej. Brusinky i datle nakrájejte na malé kousky nebo rozmixujte v mixéru a přidejte do směsi. Banán rozmixujte na pyré a vmíchejte ho do směsi. Nakonec přidejte chia semínka s mlékem a vše pečlivě promíchejte lžící. Pokud se směs zdá suchá, po rozprostření na plech by měla dobře držet tvar.

Směs ručně rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem do tvaru obdélníkové placky, kterou budete po upečení krájet na tyčinky. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 20–30 minut, dokud placka nezíská zlatavou barvu. Délka pečení se může lišit podle vlastností trouby. Po upečení nechte placku vychladnout a poté ji nakrájejte na tyčinky.

Tip:

Tyčinky skladujte ve vzduchotěsné nádobě, aby zůstaly křupavé. Můžete je také zamrazit a uchovat tak jejich čerstvost.

