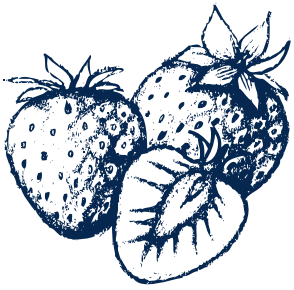
Deser

Batoniki owsiane z ziarnami



Składniki:

1 szklanka płatków owsianych
1 szklandka pestek słonecznika
1/2 szklanki nasion chia
1 łyżka kawy mielonej
3-4 łyżki tłuszczu kokosowego
12 daktyli suszonych
1 lub 2 łyżki syropu klonowego
2 lub 3 łyżki wiórków kokosowych

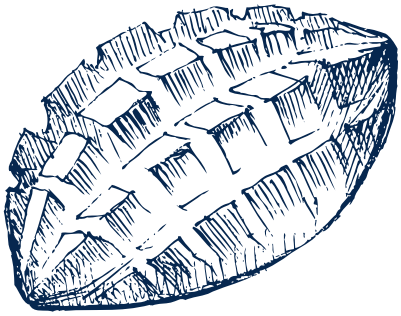
Sposób przygotowania:

1. Wsypać płatki owsiane, pestki, nasiona chia i świeżo zmieloną kawę do miski razem z tłuszczem kokosowym.
2. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki.
3. Ułożyć masę na blaszce wyłożoną papierem do pieczenia i piec w 180 stopniach przez 15 minut.
4. Daktyle drobno pokroić i dodać do masy.
5. Jeśli masa za mało się klei dodać łyżkę lub dwie syropu z daktyli.
6. Masę ponownie dokładnie wymieszać i włożyć do pojemnika wyłożonego papierem do pieczenia.
7. Masę porządnie zbić, posypać wiórkami kokosowymi i rozłożyć na płasko i włożyć do zamrażarki.

Sorbet owocowy

Składniki:

250 g mrożonych truskawek
250 g mrożonych bananów
1 szklanka jogurtu
1 łyżeczka syropu klonowego
1 łyżka musu mango
kilka sztuk namoczonych i obranych ze skórki migdałów
2-3 listki mięty

Sposób przygotowania:

1. Mrożone owoce i jogurt zmiksować na jednolitą masę.
2. Opcjonalnie całość można dosłodzić syropem klonowym.
3. Gotowy sorbet polać syropem mango i udekorować migdałami i listkami mięty