

Domácí müsli tyčinky

Na 16 ks tyčinek budeme potřebovat:

- 1 hrnek ovesných vloček
- 2 banány
- 75 g nasekaných kešu oříšků
- 50 g brusinek
- Lžíci kokosu
- Lžíci javorového sirupu
- Trochu másla

Příprava:

1. Troubu předehřejeme na 160 °C.
2. V misce rozmačkáme banán, přidáme kokos a zamícháme.
3. Rozpustíme v hrnci trochu másla, přidáme javorový sirup, ovesné vločky a ostatní ingredience a zamícháme.
4. Směs rozdělíme do forem a přitlačíme.
5. Obě silikonové formy pečeme na plechu na pečení po dobu 20 minut.
6. Formy necháme vychladnout a potom z nich opatrně vyjmeme tyčinky.
7. Tyčinky nejlépe naskládáme do plechové dózy do vrstev a jednotlivé vrstvy od sebe oddělíme papírem na pečení.

