ENERGIABATOONID MÜSLI JA DATLITEGA

Retsept: Tuuli Mathisen, Ajakiri Oma Maitse

- 2 dl meelepärast Veski Mati Müslit (nt krõbe marjamüsli)
- 150 g kuivatatud pehmemaid datleid
- 2 sl *chia* seemeneid
- 50 g valget vm šokolaadi, sulatatuna

Valmistamine

Proovi tervislikku ja lihtsat vahepala - energiabatoonid müsli ja datlitega Mõned päevad on kiiremad kui teised ja tervislik energiabatoon kulub päevaseks vahepalaks kõigile ära. Vaata videost, kuidas kiiresti ja lihtsasti endale tööle või lapsele kooli üks müslibatoon valmis teha. Soovi korral lisa meelepärast, nt pistaatsiapähkleid, kuivatatud jõhvikaid, musti ploome, aprikoose, jõhvikaid või muid vilju. Töötle datlid köögikombainis ühtlaseks massiks. Sega datlimassiga müsli ja chia seemned ning töötle ühtlaseks massiks. Vormi käte abil piklikeks batoonideks ja aseta vähemalt tunniks ajaks jahedasse. Kui oled eriti maias, siis võid energiabatoonid šokolaadiga katta – selleks sobib nii tume, piima- kui ka valge šokolaad. Puista peale meelepäraseid lisandeid. Võid batoonid keerata paberi või toidukile sisse, et neid oleks mugavam kaasa haarata – müslibatooniga saad oma päeva tervisliku energiasüsti! Kui kasutad valmistamisel Veski Mati krõbedat marjamüslit, siis see müsli on kõige moodsam - röstitud mee- ja sarapuupähkligriljaažiga. Sisaldab röstitud helbeid (kaer, oder, mais), rosinad, kookos, sojaseemned, taimeõli, sarapuupähkligriljaaž.