



KRÕMPSUVAD ENERGIABATOONID MAAPÄHKLIVÕI JA TATRAHELVESTE

Retsept:

Valmistamine

10–12-le Valmistamisaeg 15 minutit + šokolaadi tahenemiseks kuluv aeg
Sega kausis tatrahelbed, päHKlid, kookoshelbed, chia- ja kanepiseemned. Lisa veidi soola. Tõsta potti maapähklivõi, mesi või agaavisiirup ning 100 g hakitud tumedat šokolaadi ning lase hästi vaikselt tuel ainetel täielikult sulada. Segi sulanud maapähklivõi- mee- šokolaadimass päHKlite ja helvestega. Segi kõik hoolsasti läbi ja suru kùpsetuspaberiga vooderdatud ja kergelt õliga määratud vormi. Suru mass tugevalt kokku. Sulata veevannil 150 g šokolaadi ja kalla eelnevalt vormi surutud massile peale. Aseta jahedasse seni, kuni šokolaad on tahenenud. Valmis plaadist lõika parajad tükid.

Energiabatoonid on nutikas lahendus neile, kel ees kiiremad ajad või kes muretsevad laste toidulaua pärast. Kui hoida käepärast kelmikalt krõmpsuvad energiabatoonid, saab kiire suupiste mure murtud, sest batoonidesse on peitnud end kasulikud päHKlid ja seemned.

www.veskimati.ee

- 2 dl Veski Mati Tatrahelbed
- 2 dl hakitud mandleid
- 2 dl kookoshelbed
- 1 dl chia-seemneid
- 1 dl kanepiseemneid
- 2 dl maapähklivõid
- 2 dl mett või agaavisiirupit
- 100 + 150 g hakitud tumedat šokolaadi
- näpuotsaga soola