



WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

BATOANE DE CEREALE

Dacă un copil este alergic, puteți înlocui nucile cu stafide sau cu fulgi de ciocolată.

Ingrediente:

- 3 căni de fulgi de ovăz
- 6 linguri de miere (așezați mierea la soare sau lângă o sursă de căldură pentru a fi călduță)
- 6 linguri de pastă de susan (tahini)
- 200 g cereale (orice fel de cereale care ne plac)
- 2 căni de migdale coapte
- 2 linguri de nuci, fistic sau caju nesărat
- 2 linguri semințe de in

- 1 Mixați migdalele, fisticul, cerealele și semințele de in într-un blender sau într-un mojar. Puneți pasta rezultată într-un castron. Adăugați mierea, fulgii de ovăz și pasta de susan.
- 2 Amestecați-le cu o lingură până când compoziția are consistența unui aluat. Dacă este necesar, frământați compoziția cu mâinile. Puneți hârtie de copt într-o tavă și turnați amestecul. Presați compoziția cu un sucitor sau un pahar pentru a nivela suprafața și a deveni compactă.
- 3 Apoi, lăsați compoziția timp de 30 de minute la frigider. La final, tăiați-o în batoane lungi și savurați!
- 4 Dacă vă place presărați cacao peste batoanele de cereale.



COSUL DE
PICNIC



RETETĂ

