

# Батончики из хлопьев с замороженной клюквой



На 100 грамм:  
Калорийность: **373.42 ккал.**  
Белки: **7.57 г.**  
Жиры: **20.17 г.**  
Углеводы: **40.73 г.**

Время приготовления: **150 минут**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/batonchiki-iz-hlopev-s-zamorozhennoj-klyukvoj/>

## Ингредиенты:

- 150 г овсяных хлопьев
- 50 г пшеничных хлопьев
- 50 г сухих завтраков в виде колечек
- 100 г меда
- 250 г темного (больше 60% какао) шоколада
- 100 г любых орехов
- 50 г тыквенных семечек
- 100 г замороженной клюквы
- 50 г кураги
- 50 г цукатов из любых фруктов

## Приготовление:

Раздробите орехи и тыквенные семечки в ступке, чтобы получилась крупная крошка. Измельчите ножом курагу и цукаты.

Смешайте хлопья, колечки, орехи, семечки, курагу, клюкву и цукаты. Старайтесь не раздавить клюкву.

В маленькой кастрюльке немного нагрейте мед, смешайте с сухими ингредиентами.

Переложите получившуюся массу в смазанную маслом форму для выпечки с высокими бортиками, разровняйте и утрамбуйте (опять-таки стараясь не раздавить клюкву). Запекайте на средней полке разогретой до 180С духовки 25 мин. или до появления румяной корочки. Полностью остудите массу и переверните ее на разделочную доску.

Растопите на водяной бане шоколад. Полейте массу из хлопьев и сухофруктов шоколадом.

Поставьте доску с массой в холодильник на 1 ч.  
Достаньте массу из холодильника, нарежьте квадратиками и подавайте.