

Энергетические батончики



На 100 грамм:

Калорийность: 238.3 ккал.

Белки: **6.7 г.** Жиры: **13.4 г.** Углеводы: **23.7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/energeticheskie-batonchiki/

Ингредиенты:

- сушеные финики 1 чашка
- изюм 1/2 чашки
- курага 1/2 чашки
- орехи 1 чашка

Приготовление:

По желанию обжарьте орехи. Немного остудите.

Объедините орехи, сухофрукты и финики в кухонном комбайне. Измельчите в течение 30 секунд. Хорошенько перемешайте. Измельчите еще 1-2 минуты. Затем снова перемешайте. Снова измельчите 1-2 минуты и перемешайте.

Заверните смесь в пищевую пленку. Отправьте в холодильник на ночь.

Достаньте охлажденную смесь и доведите до комнатной температуры. Разрежьте на батончики.

Подавайте к столу.