



Энергетический батончик с клюквой

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление 30 Mins
Время 1 Hrs
приготовления
Порции 15
прибор Comhair SE с 2015 года

Приготовление

100 г миндаля, целого
30 г семян подсолнечника
30 г тыквенные семечки

Разогреть рабочую камеру до 160 °C Hot air

Выложить миндаль и семена на противень. Поджарить

Put the food in

Hot air 160 °C в течение 15 Mins

Prepare

225 г меда
180 г сливочного масла
185 г овсяных хлопьев, крупных
185 г овсяных хлопьев, мелких
100 г клюквы, сушеной
60 г амаранта, раскрытого
3 г соли

Разогреть рабочую камеру до 130 °C Hot air

Измельчить жареный миндаль и тыквенные семечки и смешать между собой все сухие ингредиенты. Разогреть в кастрюле мед и масло. Вмешать жидкую смесь из масла и меда и хорошо между собой перемешать.

Распределить зерновую смесь толщиной 1,5 см на прямоугольном противне, покрытым бумагой для выпечки, и плотно прижать вторым противнем, чтобы масса стала спрессованной. Поставить противень на решетку в предварительно нагретую камеру. Запечь.

Put the food in

Hot air 130 °C в течение 1 Hrs

После выпекания снова плотно прижать зерновую смесь вторым противнем, дать остыть и нарезать в форме батончиков.





Советы

Выпечка, которая хорошо закрыта, может стоять несколько недель.

Для меньшей сладости мед можно заменить грушевым сиропом.

Смесь для батончиков можно обогатить ароматизированным медом, плодово-ягодным порошком или экстрактом ванили.

Аксессуары

2 противня, эмалированные, $\frac{2}{3}$ GN, высота 20 мм

Решетка

Дополнительная информация

Составлен 11.12.2019

