



Šťavnaté flapjacky

vegetariánský

Snadné

35 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

200 g biomásla
200 g třtinového cukru
200 g medu
450 g ovesných vloček
50 g strouhaného kokosu
50 g rozinek
50 g vlašských ořechů
50 g slunečnicových semínek

Jak na to?

1. Ve větším hrnci rozpusťte máslo, přidejte cukr a med a míchejte do úplného rozpuštění cukru.
2. Přisypte vločky, sušené ovoce, semínka a ořechy, důkladně promíchejte.
3. Směs pečlivě upěchujte do zapékací formy vyložené pečícím papírem. Pečte asi 15 - 20 minut, až hmota začne na okrajích hnědnout.
4. Po vychladnutí vyklopte z formy a odstraňte papír. Úplně zchladlé rozkrájejte na libovolné tvary.
5. Náš tip: můžete použít libovolné kombinace sušeného ovoce, semínek a ořechů, množství si určete dle vaší chuti.