



## Sposób przygotowania

Banany obieramy ze skórki i rozgniatamy dokładnie widelcem. Dodajemy resztę składników czyli płatki, słonecznik, sezam i miód i dokładnie mieszamy całość. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i formujemy na niej batoniki z masy. Wychodzi z masy ok 10 średniej wielkości batoników. Piekarnik nagzewamy do 180 stopni i pieczemy nim batoniki ok 25 - 30 minut, sprawdzając pod koniec aby nie spalić.

## Batoniki bananowo owsiane z czarnym sezamem



### Składniki

- 2 dojrzałe banany
- 150 g płatków owsianych
- 20 g nasion słonecznika
- 20 g czarnego sezamu
- 2 płaskie łyżki miodu