

Ovesné košíčky s datlemi

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Datle rozmixujeme v mixéru na jemnou pastu, přidáme špetku soli, med a promícháme. Na konec přidáme ovesné vločky. Vše důkladně promícháme. Formu na minimuffiny si vymažeme olejem a naplníme směsí tak, abychom vytvořili košíčky. Pečeme v troubě předehřáté na 170 °C cca 15 minut.

Po vychladnutí plníme jogurtem. Zdobíme malinami a praženými mandlemi.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Ovesné vločky jemně drcené** 500 g - 110 g
- **Mandle jádra** 200 g - 90 g
- **Jihočeský jogurt bílý min. 25%** 200 g - 210 g
- **Datle** - 100 g
- **Maliny čerstvé** - 25 g
- **Olej slunečnicový** - 5 g
- **Med luční květový** 900 g - 60 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

