

# Baton zbożowy

## Składniki

1,5 szklanki płatków owsianych górskich  
0,5 szklanki otrębów żytnich  
garść suszonej żurawiny  
garść słonecznika  
garść ryżu dmuchanego  
garść orzechów arachidowych  
kilka suszonych moreli  
5 łyżek miodu / syropu z agawy  
1 jajko  
3 białka jaj  
opcjonalnie inne orzechy/ziarna/owoce lub gorzka czekolada



## Wykonanie:

Morele i większe kawałki żurawiny kroimy w kostkę. Wszystkie suche składniki wsypujemy do miski. Dodajemy płynny miód lub syrop z agawy / klonowy. Wbijamy całe jajko i 3 białka. Jeśli masa będzie zbyt sypka dodać można jeszcze białko, lub więcej syropu, ewentualnie nieco mleka. Całość mieszamy i wykładamy na blachę. Ja użyłam tortownicy, bo akurat idealnie pomieściła tą ilość masy, która wyszła z podanych proporcji.

Pieczemy w piekarniku 160 stopni ok. 17 minut. Pilnujemy jednak aby się zbyt nie zrumieniły, lub jeśli będą zbyt blade, podkręcamy pod koniec nieco temperaturę.

Po lekkim przestygnięciu kroimy na porcje i zajadamy :)