

## Zdravé mlsání z ovesných vloček, sušených datlí a oříšků

### **Ingredience:**

200g sušených datlí  
1 polévková lžíce medu  
1 hrnek ovesných vloček  
1 a 1/2 hrnku strouhaného kokosu  
hrst neloupaných sekaných mandlí  
hrst sekaných kešu oříšků  
hrst slunečnicových semínek  
1 lžíce sezamu  
1 lžička chia semínek  
trocha kokosu na obalení  
můžeme přidat další přísady podle chuti



### **Postup:**

Datle vložíme do kastrolu, zalijeme hrnkem vody a povaříme je doměkka. Tyčovým mixérem rozmixujeme datle do jemné kašičky. V míse smícháme všechny ostatní přísady a přidáme rozmixované datle. Ze vzniklé směsi vytvarujeme tyčinky nebo kuličky, které pak obalíme ve strouhaném kokosu. Ze surovin vznikne asi 35 tyčinek.

Tyčinky dáme do ledničky ztuhnout asi na 15 minut.

Pozn. Můžeme připravit i bezlepkovou variantu, stačí použít pohankové vločky místo ovesných.