

# BATONY OWSIANE

---

## Składniki

- 200g płatków owsianych górskich
  - 200g mąki ryżowej
  - 3 łyżki ksylitolu
  - 2 łyżki cynamonu
  - szczypta soli
  - 100ml mleka roślinnego
  - 1 jabłko starte na tarce o dużych oczkach
  - 8 suszonych śliwek pokrojonych w paski
- 

- mieszamy najpierw składniki suche, dodajemy do nich pozostałe i łączymy je (zagniatamy) najlepiej ręką
- powstałą masą wylepiamy blachę/foremkę na wysokość 0,5 - 1cm
- pieczemy na blasze wyłożonej papierem przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C
- kroimy po wystudzeniu