Energetske plocice sa suvim grožem, semenkama i rogacem

težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g**suvog groža
- **50 g**ovsenih pahuljica
- **50 g**ražanih pahuljica
- **30 g**neslanog kikirikija
- **30 g**susama
- **50 g**oraha
- **30 g**neslanog kikirikija
- **30 g**mlevenog rogaca
- **2 kašike**mlevenog lanenog semena
- **2 kašicice**rendanog umbira
- **2-3 kašike**kakaoa
- **1 kašika**meda
- **po potrebi**soka naranže
- **30 g**margarina
- **1 kašicica**cimeta

Priprema

Suvo grože operite i potopite u malo tople vode da odstoji. Ukoliko je suncokret sirov, na kratko ga propržite (tostirajte) na suvom tiganju a to isto uradite i sa susamom i kikirikijem, ukoliko je sirov. Orahe što sitnije iseckajte (najbolje u secku).

U blender stavite dobro oceeno suvo grože, pahuljice, suncokret, susam, orahe, kikiriki, rogac, laneno seme, umbir, kakao. sok od narandže, med, so, cimet i rastopljen margarin. Sve dobro izblendirajte i izrucite na

providnu foliju. Rastanjite je u obliku ploce debljine manje od 1 cm i ostavite u frižider nekoliko sati da se dobro stegne (najbolje preko noci). Ja nisam toliko dugo cekala, vec sam ih ranije sekla...

Savet

Ovo preporuujem svima onima koji žele zdravo da se hranie...