

# OVESNÉ ŘEZY

26. 2. 2015 • Sladká jídla



## INGREDIENCE

Průměrná hmotnost 1 porce = 30 g

- 100 g ovesné vločky
- 50 g cukr
- 50 g med
- 50 g máslo

- 20 g rozinky
- 15 g vlašské ořechy
- 15 g slunečnicová semínka
- 15 g strouhaný kokos

## POSTUP

1. Ve větším hrnci rozpustíte máslo, přidejte cukr a med a míchejte do úplného rozpuštění cukru.
2. Přisypte vločky, rozinky, kokos, semínka a ořechy, důkladně promíchejte.
3. Směs pečlivě upěchujte do zapékací formy vyložené pečícím papírem.
4. Pečte asi 15-20 minut při 170 °C, až hmota začne na okraji hnědnout.
5. Po vychladnutí vyklopte z formy a odstraňte papír.
6. Úplně zchladlé rozkrájejte na libovolné tvary.
7. Můžete použít libovolné kombinace sušeného ovoce, semínek a ořechů, množství si určete dle vaší chuti.

Zdroj: **Firma Country Life**