



## Посни енергетски колачи

Фичо ќе прави посни енергетски колачи за сите оние кои постат и сите оние кои консумираат исклучиво здрава храна. Со овес, банана, мед, како и други состојки кои ги сакате!



Вид на оброк: **Десерт**

Комплексност: **Лесно**

Број на лица: **6 лица**

Време на подготовка: **1-2 часа**

### Состојки:

- 3 банани
- 2 шолји (300 грама) овесни снегулки
- 2 лажички интегрален сусам (може и обичен)
- 80 мл масло
- 1 помала шолја сува брусница
- 50 грама темно чоколадо (минимум 75% какао)
- 80 грама бадеми
- 2 лажички мед
- 1 лажичка цимет
- Малку екстракт од ванила
- Прстофат сол

### Чекор 1

Во сад за матење ги ставате овесните снегулки, две лажички сусам, масло за јадење – по желба, дехидрираната брусница, лажичка цимет, малку екстракт од ванила и 50гр темно чоколадо на парчиња.

### Чекор 2

Исечкајте ги бадемите и додајте ги и нив во садот, како и прстофат сол за подобар вкус.

Во Делимано сецкото миксате 3 банани, ги додавате во смесата, потоа додавате 2 лажички мед и се заедно мешате додека не добиете хомогена смеса.

### Чекор 3

Потоа формирате колачи, ги редите во плех за печење.

Печете на 180 степени, не повеќе од 20 минути. Внимавајте да не ги заборавите повеќе од 20 минути, лесно може да изгорат.

### Чекор 4

Потоа сервирајте, со пијалок по желба, или прелиени со мед.



### Совет

Овие колачи се убави и топли, но уште поубави се наредниот ден. Затоа се идеални да ги подготвите за ужинка на училиште, или за на работа!

### Користени производи:



Плитка тава



Кујнски сецко



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)