




Proteiinipitoiset myslipatukat

Herkulliset hunajalla makeutetut proteiinipitoiset välipalapatukat.

16 kappaletta    Vaikeustaso 1  up to 15 Min.



Ainekset::

Proteiinipitoiset myslipatukat:

7 dl Dr. Oetker Vitalis Ei lisättyä sokeria täysjyvämysliä
0,5 dl pellavansiemeniä
1 ps Dr. Oetker Paahdettuja mantelilastuja
1 dl maapähkinävoita
1 dl hunajaa
1 ps Dr. Oetker Pakkaskuivattua Vadelmaa

Mittaa mysli, pellavansiemenet ja mantelilastut kulhoon. Sulata maapähkinävoi ja hunaja kattilassa hieman juoksevammaksi seokseksi. Kaada seos myslin joukkoon ja sekoita käsin tasaiseksi massaksi. Kääntelee viimeisenä joukkoon vadelmarouhe.

Vuoraa suorakaiteen muotoinen (noin 20x25 cm) vuoka leivinpaperilla. Kaada massa vuokaan, aseta päälle toinen leivinpaperi ja painele tiiviiksi levyksi. Anna jähmettyä kylmässä muutama tunti. Leikkaa levy patukoiksi terävällä sahalaitaisella veitsellä. Patukat säilyvät viileässä noin kaksi viikkoa.