



## ΤΑ ΠΙΤΑΚΙΑ του αθλητή!

- 1 ποτήρι Βρώμη
- 10-15 τμχ Καρύδια
  
- 1 κ.σ ταχίνι
- 1 κ.σ μέλι
- 1 αυγό
- 1 κ.γλ πετιμέζι (προαιρετικά)
- 1 μπανάνα
- 1 κ.γλ σπόρους (πχ chia, λιναρόσπορους)
- 1 κ.σ κακάο
- 1-2 κ.σ σταφίδες

### **ΟΔΗΓΙΕΣ** (8-10 πιτακια)

→Αλέθουμε στο μπλέντερ πρώτα τη Βρώμη με τα καρύδια.

→Βάζουμε και τα υπόλοιπα υλικά μέσα και τα πολτοποιούμε για αρκετή ώρα μέχρι το μίγμα να γίνει ένας χυλός ( ούτε πολύ πηχτός αλλά ούτε και νερουλός).

→Στο τέλος προσθέτουμε τις σταφίδες και ανακατεύουμε καλά.



→ Τα βάζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι (αφού πρώτα έχουμε βάλει μια σταγόνα λαδιού και την έχουμε σκουπίσει με απορροφητικό χαρτί) και σε ΧΑΜΗΛΗ φωτιά τα ψήνουμε ελαφρά.