



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > [Dietetyczne ciasteczka owsiane z bananem](#)



## Dietetyczne ciasteczka owsiane z bananem

★★★★★ (44)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**275 kcal** / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>189.95 kcal</b> 9.5%	🥩 Białko <b>4.52 g</b> 9.04%	🍞 Węglowod. <b>31.73 g</b> 11.75%	👤 Tłuszcze <b>6.31 g</b> 9.01%	🌾 Błonnik <b>3.19 g</b> 12.76%	<b>GDA</b> <b>9.5%</b>
----------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Banan - 420g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banany rozgnieć widelcem lub zmiksuj z pomocą blendera. W międzyczasie na suchej patelni podpraż pestki słonecznika i migdały. Ostudź je, a migdały drobno posiekaj.

**KROK 2:** Następnie do rozgniecionych bananów dodaj miękkie masło, płatki owsiane, migdały i pestki słonecznika. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw na około 10-15 minut.

**KROK 3:** Piekarnik rozgrzej do 180 st. C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Bierz po łyżce masy, formuj kulkę i spłaszcz ją lekko dłońmi na kształt ciasteczka. Ułóż je na blaszce. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 15 minut, na ładny złoty kolor.

Smacznego!

