



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Owsiane ciasteczka z żurawiną



Owsiane ciasteczka z żurawiną

★★★★★(43)



35 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (58 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 359.46 kcal 17.97%	Białko 6.90 g 13.8%	Węglowod. 48.36 g 17.91%	Tłuszcze 16.15 g 23.07%	Błonnik 6.14 g 24.56%	GDA 17.97 %
----------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 100g (6 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Żurawina suszona - 72g (6 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Banan - 120g
- Olej kokosowy - 50g
- Miód pszczeni - 60g (5 łyżeczek)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C, a blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Do dużej miski wsyp mąkę, sól, sodę, cynamon, płatki owsiane, posiekane orzechy włoskie, nasiona chia. Wszystko dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj suszoną żurawinę i ponownie wymieszaj.

KROK 3: W garnuszku rozpuść olej kokosowy. Dodaj miód, aromat waniliowy i mieszaj do momentu połączenia się składników.

KROK 4: Dojrzałego banana dokładnie rozgnieć widelcem (lub możesz zmiksować go w blenderze) i powoli dodawaj uprzednio przygotowaną mieszaninę, cały czas mieszając.

KROK 5: Następnie mokre składniki dodaj do suchych i delikatnie wymieszaj je łyżką, do całkowitego ich połączenia. Jeśli masa będzie za gęsta, można dodać ciepłej wody.

KROK 6: Ciasto nakładaj porcjami za pomocą łyżki na blaszkę. Piecz ciasteczka przez około 15-18 minut, aż będą złociste. Po tym czasie wyjmij je z piekarnika i po wstępnym przestudzeniu, zdejmij się z blaszki i ułóż je na kratce.

Smacznego!

