



## Ciasteczka owsiane z bakaliami

★★★★★ (9)

60 minut

15 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**165 kcal** / 1 porcję (63 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>263.76 kcal</b> 13.19%	Białko <b>5.92 g</b> 11.84%	Węglowod. <b>44.63 g</b> 16.53%	Tłuszcze <b>10.23 g</b> 14.61%	Błonnik <b>8.14 g</b> 32.56%	<b>GDA</b> <b>13.19%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Otęby pszenne - 90g (22 ½ łyżki stołowej)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 120g (¾ szklanki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok jabłkowy - 250g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 96g (8 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 120g (8 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wymieszaj suche składniki (płatki, otęby, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, posiekane bakalie i orzechy w dużej misce.

**KROK 2:** W oddzielnym naczyniu połącz jajo, olej, miód i sok.

**KROK 3:** Składniki płynne dodaj do suchych i całość starannie wymieszaj.

**KROK 4:** Masę odstaw na 10 minut, w tym czasie rozgrzej piekarnik do 180°C.

**KROK 5:** Blachę wyłoż papierem do pieczenia, po czym nałóż na nią, w kilkunastu równych odstępach, porcje ciasta wielkości dużego orzecha włoskiego.

**KROK 6:** Ciasteczka spłaszcz za pomocą łyżki, nadając im ok. centymetr grubości. Piecz ok. 30 minut, do zezłocenia.

Smacznego!

