



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Jaglane ciasteczka dyniowe posypane nasionami



## Jaglane ciasteczka dyniowe posypane nasionami

★★★★★(4)

60 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**356 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>197.99 kcal</b> 9.9%	Białko <b>7.83 g</b> 15.66%	Węglowod. <b>27.85 g</b> 10.31%	Tłuszcze <b>7.33 g</b> 10.47%	Błonnik <b>4.56 g</b> 18.24%	<b>GDA</b> <b>9.9%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Dynia - 300g
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Cytryna - 40g (4 plasterki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Tahini - 60g (5 łyżek stołowych)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 240g (2 szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- Ksylitol - 63g (9 łyżeczek)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu. Po ugotowaniu ostudź i zmiksuj na gładką masę.

**KROK 2:** Surową, zmiksowaną na gładkie puree dynię połącz z kaszą jaglaną, mlekiem, sokiem i skórką z cytryny, tahini i ksylitolem. Dokładnie wymieszaj

**KROK 3:** W drugiej misce połącz mąkę orkiszową z proszkiem do pieczenia i cynamonem. Wymieszaj. Dodaj ciekłe składniki i raz jeszcze dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Masę nakładaj najlepiej łyżką do lodów. Nakładaj 2 porcję, a następnie masę rozptaszcz widelcem zanurzonym w wodzie na grubość około 0,5 cm.

**KROK 5:** Na koniec posyp ciastka pestkami dyni i nasionami sezamu. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C. piekarnika i piecz przez około 30 minut.

Smacznego!

