



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



## Owsiane ciasteczka z żurawiną

★★★★★ (48)

🕒 35 minut

🍴 10 osób

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**210 kcal** / 1 porcję (58 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>359.46 kcal</b> 17.97%	🍲 Białko <b>6.90 g</b> 13.8%	📦 Węglowod. <b>48.36 g</b> 17.91%	🍳 Tłuszcze <b>16.15 g</b> 23.07%	🌾 Błonnik <b>6.14 g</b> 24.56%	<b>GDA</b> <b>17.97%</b>
--	------------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 100g (6 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 st opni 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 mieszankę, 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!

