



## Ciasteczka z amarantusem i żurawiną

★★★★★ (3)

25 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**347 kcal** / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 434.30 kcal 21.72%	<b>Białko</b> 10.50 g 21%	<b>Węglowod.</b> 43.83 g 16.23%	<b>Tłuszcze</b> 20.68 g 29.54%	<b>Błonnik</b> 8.23 g 32.92%	<b>GDA</b> 21.72%
--	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mąka z nasion amarantusa - 200g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy nerkowca - 48g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 30g (6 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Olej kokosowy - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st.opni. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem.

KROK 2: Żurawinę pokrój na półówki, a nerkowce posiekaj.

KROK 3: Do dużej miski wsyp wszystkie suche składniki i dokładnie je wymieszaj.

KROK 4: Olej kokosowy lekko podgrzej razem z syropem, mlekiem i sokiem z cytryny, zamieszaj i dodaj do suchych składników. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 5: Z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, następnie spłaszczaj je delikatnie i układaj na pergaminie. (Możesz też całą masę przełożyć na pergamin, lekko ugnieść i pokroić dopiero po upieczeniu).

KROK 6: Blachę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 10-15 minut. Kontroluj czas, jeśli masa przypieka się za bardzo, przykryj wierzch folią aluminiową.

\* Syrop klonowy możesz zamienić na miód lub syrop z agawy.

