



## Dietetyczne ciasteczka owsiane z bananem

★★★★★ (32)



20 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**275 kcal** / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                            |                                  |                                       |                                    |                                    |                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>189.95 kcal</b><br>9.5% | Białko<br><b>4.52 g</b><br>9.04% | Węglowod.<br><b>31.73 g</b><br>11.75% | Tłuszcze<br><b>6.31 g</b><br>9.01% | Błonnik<br><b>3.19 g</b><br>12.76% | <b>GDA</b><br><b>9.5 %</b> |
|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Banan - 420g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banany rozgnieć widelcem lub zmiksuj za pomocą blendera. W międzyczasie na suchej patelni podpraż pestki słonecznika i migdały. Ostudź je, a migdały drobno posiekaj.

**KROK 2:** Następnie do rozgniecionych bananów dodaj miękkie masło, płatki owsiane, migdały i pestki słonecznika. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw na około 10-15 minut.

**KROK 3:** Piekarnik rozgrzej do 180 st. C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Bierz po łyżce masy, formuj kulkę i spłaszcz ją lekko dłońmi na kształt ciasteczka. Ułóż je na blaszce. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 15 minut, na ładny złoty kolor.

*Smacznego!*

