



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Ciasteczka czekoladowe z komosy ryżowej bez glutenu



Ciasteczka czekoladowe z komosy ryżowej bez glutenu

★★★★★(2)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

576 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
339.99 kcal
17%

Białko
11.18 g
22.36%

Węglowod.
45.63 g
16.9%

Tłuszcze
13.36 g
19.09%

Błonnik
6.52 g
26.08%

GDA
17 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 360g (2 szklanki)
- Daktyle, suszone - 30g
- Mleko migdałowe - 100g (½ szklanki)
- Masło orzechowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Mleko migdałowe i uprzednio namoczone daktyle zmiksuj na lepki, gęsty syrop.

KROK 2: Ugotuj komosę ryżową według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 3: Następnie przelej gotowy syrop do dość dużej miski i dokładnie wymieszaj z masłem orzechowym, dodaj komosę ryżową, siemię lniane i kakao. Mieszaj dokładnie aż masa będzie jednolita. Na koniec dodaj suszoną żurawinę.

KROK 4: Powstałą masę podziel na równej wielkości ciasteczka, uformuj je w kulkę, lekko rozplaszcz dłonią i wyłóż na blachę do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 20 minut.

Smacznego!

