



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ciasteczka bakaliowe z kaszą jaglaną



Ciasteczka bakaliowe z kaszą jaglaną

★★★★★ (7)

🕒 40 minut

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 334.60 kcal 16.73%	🥩 Białko 7.58 g 15.16%	🍞 Węglowod. 42.79 g 15.85%	👉 Tłuszcze 16.38 g 23.4%	🌾 Błonnik 5.03 g 20.12%	GDA 16.73%
---	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 140g
- Płatki owsiane górskie - 140g (14 łyżek stołowych)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Banan - 240g
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Olej kokosowy - 40g
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: W młynku do kawy zmiel kaszę jaglaną oraz płatki owsiane.

KROK 2: Posiekaj drobniej suszoną żurawinę, pestki dyni oraz migdały.

KROK 3: W dużej misce wymieszaj zmieloną jagłę i płatki owsiane, cynamon, proszek do pieczenia i sól.

KROK 4: W drugiej misce umieść obrane banany i zmiądz je na dość gładką papkę. Dodaj do niej masło orzechowe, syrop klonowy, siemię lniane, stopiony olej kokosowy i aromat waniliowy.

KROK 5: Połącz mokre składniki z suchymi i wymieszaj dokładnie. Na koniec dodaj suszoną żurawinę, pestki dyni i migdały. Jeszcze raz wymieszaj.

KROK 6: Na wyłożoną papierem do pieczenia blachę wykładaj kulki wielkości kasztana. Pod koniec spłaszcz je lekko dłonią w celu nadania im ciastkowego kształtu. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C z termoobiegiem i piecz około 10-15 minut do momentu, aż staną się złociste.

KROK 7: Po tym czasie wyjmij z piekarnika i ostudź na blaszce (zaraz po upieczeniu są bardzo miękkie i mogą się rozpadać, po wystygnięciu twardnieją).

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

