



Ciasteczka owsiane z bakaliami

★★★★★ (9)

60 minut

15 osób

łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (63 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 263.76 kcal 13.19%	Białko 5.92 g 11.84%	Węglowod. 44.63 g 16.53%	Tłuszcze 10.23 g 14.61%	Błonnik 8.14 g 32.56%	GDA 13.19%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Otęby pszenne - 90g (22 ½ łyżki stołowe)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 120g (¾ szklanki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok jabłkowy - 250g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeli - 96g (8 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 120g (8 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj suche składniki (płatki, otęby, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, posiekane bakalie i orzechy w dużej misce.

KROK 2: W oddzielnym naczyniu połącz jajo, olej, miód i sok.

KROK 3: Składniki płynne dodaj do suchych i całość starannie wymieszaj.

KROK 4: Masę odstaw na 10 minut, w tym czasie rozgrzej piekarnik do 180°C.

KROK 5: Blachę wyłóż papierem do pieczenia, po czym nałóż na nią, w kilkucentymetrowych odstępach, porcje ciasta wielkości dużego orzecha włoskiego.

KROK 6: Ciasteczka spłaszcz za pomocą łyżki, nadając im ok. centymetr grubości. Piecz ok. 30 minut, do zżółcenia.

Smacznego!

