



## Ciasteczka czekoladowe z komosy ryżowej bez glutenu

★★★★★ (3)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**576 kcal** / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>339.99 kcal</b> 17%	Białko <b>11.18 g</b> 22.36%	Węglowod. <b>45.63 g</b> 16.9%	Tłuszcze <b>13.36 g</b> 19.09%	Błonnik <b>6.52 g</b> 26.08%	<b>GDA</b> <b>17%</b>
---	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 360g (2 szklanki)
- Daktyle, suszone - 30g
- Mleko migdałowe - 100g (1/2 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 i zamieszczanego 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 dłońmi i wyłóż na blachę do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 20 minut.

Smacznego!

