

[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 <b>334.60 kcal</b> 16.73%	Białko <b>7.58 g</b> 15.16%	Węglowod. <b>42.79 g</b> 15.85%	Tłuszcze <b>16.38 g</b> 23.4%	Błonnik <b>5.03 g</b> 20.12%	<b>GDA</b> <b>16.73%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 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 (1/2 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 z mieloną jagłą i płatkami owsianymi, cynamonem, proszkiem do pieczenia i solą.**KROK 4:** W drugiej misce umieść obrane banany i zmiażdż 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 rozpaść, po wystygnięciu twardnieją).

Smacznego!

