



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Owsiane ciasteczka z żurawiną



Owsiane ciasteczka z żurawiną

★★★★★ (49)

🕒 35 minut

🍴 10 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (58 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 🔥 Kaloryczność 359.46 kcal 17.97% | 🍗 Białko 6.90 g 13.8% | 🍞 Węglowod. 48.36 g 17.91% | 🍷 Tłuszcze 16.15 g 23.07% | 🌾 Błonnik 6.14 g 24.56% | GDA 17.97% |
|---|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 100g (6 2/3 łyżki stołowej)
- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Żurawina suszona - 72g (6 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Banan - 120g
- Olej kokosowy - 50g
- Miód pszczeni - 60g (5 łyżeczek)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C, a blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Do dużej miski wsyp mąkę, sól, sodę, cynamon, płatki owsiane, posiekane orzechy włoskie, nasiona chia. Wszystko dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj suszoną żurawinę i ponownie wymieszaj.

KROK 3: W garnuszku rozpuść olej kokosowy. Dodaj miód, aromat waniliowy i mieszaj do momentu połączenia się składników.

KROK 4: Dojrzałego banana dokładnie rozgnieć widelcem (lub możesz zmiksować go w blenderze) i powoli dodawaj uprzednio przygotowaną mieszankę, cały czas mieszając.

KROK 5: Następnie mokre składniki dodaj do suchych i delikatnie wymieszaj je łyżką, do całkowitego ich połączenia. Jeśli masa będzie za gęsta, można dodać ciepłej wody.

KROK 6: Ciasto nakładaj porcjami za pomocą łyżki na blaszkę. Piecz ciasteczka przez około 15-18 minut, aż będą złociste. Po tym czasie wyjmij je z piekarnika i po wstępnym przestudzeniu, zdejmij się z blaszki i ułóż je na kratce.

Smacznego!

