



Owsiane babeczki z truskawkami

★★★★★ (16)

40 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 257.99 kcal 12.9%	Białko 5.46 g 10.92%	Węglowod. 33.80 g 12.52%	Tłuszcze 13.94 g 19.91%	Błonnik 3.07 g 12.28%	GDA 12.9%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 200g (20 łyżek stołowych)
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Ksylitol - 49g (7 łyżeczek)
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiksuj płatki owsiane w młynku na mączkę. Do mąki dodaj pozostałe składniki (oprócz truskawek) i całość dokładnie wymieszaj. Następnie dorzuć 8 truskawek i całość dość dokładnie zmiksuj.

KROK 2: Powstałe ciasto rozlej do foremek wysmarowanych delikatnie tłuszczem (lub w papilotkach).

KROK 3: Pokrój resztę truskawek i ułóż je na wierzchu każdej babeczki. Wstaw babeczki do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz przez około 45 minut.

*Zamiast truskawek możesz użyć dowolnych, ulubionych owoców.

Smacznego!

