



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 360g (2 szklanki)
- Daktyle, suszone - 30g
- Mleko migdałowe - 100g (½ 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: Nagrzewaj 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 kulki, lekko rozplaszcz dłońmi i wyłóż na blachę do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 20 minut.

Smacznego!

