



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 rozpadać, po wystygnięciu twardnieją).
- Smacznego!

