



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!

