



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



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: Nagrzij piekarnik do 180 stopni. Mleko migdałowe i uprzednio namoczone daktyle zmiksuj na lepki, gęsty syrop.

KROK 2: Ugotuj komosę ryżową według przepisu producenta zamieszczonego 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 kulkę, lekko rozplaszcz dłońmi i wyłóż na blachę do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 20 minut.

Smacznego!

