



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



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 zmieloną jagłę i płatki owsiane, cynamon, proszek do pieczenia i sól.**KROK 4:** W drugiej misce umieść obrane banany i zmiażdż je na dość gładką papkę. Dodaj do niej masło orzechowe, syrop klonowy, siemię lniane, słopiony 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!

