



Ciasteczka owsiane z bakaliami

★★★★★ (9)



60 minut



15 osób



łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (63 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
263.76 kcal
13.19%

Białko
5.92 g
11.84%

Węglowod.
44.63 g
16.53%

Tłuszcze
10.23 g
14.61%

Błonnik
8.14 g
32.56%

GDA
13.19%



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Otęby pszenne - 90g (22 ½ łyżki stołowej)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 120g (¾ szklanki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok jabłkowy - 250g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Miód pszczele - 96g (8 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 120g (8 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj suche składniki (płatki, otęby, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, posiekane bakalie i orzechy w dużej misce.

KROK 2: W oddzielnym naczyniu połącz jajo, olej, miód i sok.

KROK 3: Składniki płynne dodaj do suchych i całość starannie wymieszaj.

KROK 4: Masę odstaw na 10 minut, w tym czasie rozgrzej piekarnik do 180°C.

KROK 5: Blachę wyłoż papierem do pieczenia, po czym nałóż na nią, w kilku centymetrowych odstępach, porcje ciasta wielkości dużego orzecha włoskiego.

KROK 6: Ciasteczka spłaszcz za pomocą łyżki, nadając im ok. centymetr grubości. Piecz ok. 30 minut, do zezłocenia.

Smacznego!

