

Ciasteczka dietetyczne

Składniki - masa na ciastka :

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka otrębów owsianych
- 1 szklanki otrębów pszennych
- ½ szklanki mąki Basia z pełnego przemiału
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 120 g żurawiny suszonej
- 80 g orzechów włoskich
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 szklanka soku – gruszkowego lub pomarańczowego 100%
- 2 jajka
- 1/3 szklanki oleju

Sposób przygotowania :

- W głębokiej misce połącz wszystkie suche składniki.
- W oddzielnej misce zmiksuj wszystkie mokre składniki.
- Do suchych składników dodaj mokre i połącz.
- Wilgotnymi rękoma formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i wykładaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w sporych odstępach.
- Spłaszcz każdą kulkę moką łyżką i piecz w temperaturze 180 stopni do zrumienienia – około 20-25 minut.
Smacznego.

<https://basiazsercem.pl/przepis/ciasteczka-dietetyczne/>