

Ciasteczka marchewkowo-jabłkowe bez cukru i bez mąki



Autor: **konhambos**
Przepisów: **353** Ocena: **6793**



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 2 dojrzałe banany (ok. 200 g)
- 2 małe jabłka (ok. 180 g)
- 2 małe marchewki (ok. 120 g)
- 150 g płatków owsianych
- 80 g rodzynek lub żurawiny
- 2-3 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub masła)
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania:

- 1 Rozgrzać piekarnik do 200°C (górną dolną). Wyłożyć blaszkę papierem do pieczenia. Banany zmiąć widelcem. Umyte i obrane jabłka i marchewki zetrzeć na tarce o średnich oczkach, dodać do bananów. Do owoców dodać płatki owsiane, rodzynki, syrop klonowy i cynamon, następnie masło orzechowe i olej kokosowy i dobrze wymieszać wszystkie składniki drewnianą łyżką lub szpachelką. Jeśli masło orzechowe i olej kokosowy są bardzo twarde, podgrzać je lekko przed dodaniem, aby składniki dobrze się złączyły, alternatywnie można zastosować miękkie masło. Rozłożyć ciasto łyżką na przygotowanej blaszce do pieczenia. Piec ciastka w rozgrzanym piekarniku (200°C) na środkowej szynie przez ok. 30 minut do uzyskania złotego koloru.



2 Ciasteczka ostudzić na ruszcie.



Twoje notatki do przepisu: