

Ciasteczka owsiane bez cukru z musem jabłowym



Autor: **Antria**

Przepisów: 5 Ocena: 29



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 1 kg jabłek na mus
- 1 szkl płatków owsianych błyskawicznych
- 1 szkl płatków górskich
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 1/2 kostki masła lub margaryny
opcjonalnie 6 łyżek oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu
- 1 szkl rodzynek (namoczyć w wodzie)
po upieczeniu nie będą wysuszone
- 1 szkl posiekanych drobniej orzechów
(włoskie, laskowe, ziemne)
- 1/3 szkl siemienia lnianego
- 1/2 szkl sezam, słonecznik
- 1 łyżka cynamonu
- można dodać suszone morele i daktyle
ja dodaje jeszcze śliwkę

Sposób przygotowania:

- 1 Mus jabłkowy: jabłka obrać, pokroić i podsmażyć gdy przestygnie dodać masło i miód.
- 2 Płatki połączyć z musem i odstawić na 15 minut. Po tym czasie dodać resztę składników jeżeli masa będzie bardzo gęsta można dodać jogurt naturalny. Z powstałego ciasta formować kulki delikatnie spłaszczyć i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 20 minut w 180 stopniach C.

Twoje notatki do przepisu: