

ciastka - bomba błonnikowa

Autor: **caralajna**

Przepisów: 1 Ocena: 2



3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- otręby żytnie (pszenne, owsiane opcjonalnie), 200 gram
- banan duży bardzo dojrzały, 1 sztuka
- daktyle suszone, 5-7 sztuk
- słodzik (cukier opcjonalnie), wg uznania
- cynamon, imbir, cayenne, (opcjonalnie), wg uznania
- masło, 100 gram

Sposób przygotowania:

- 1 Otręby (błonnik około 40 %) wsypać do miski razem z drobno pokrojonymi daktylami, przyprawami i słodzikiem. Wymieszać. Dodać banana i miękkie masło, widelcem wgnieść w suche produkty do uzyskania plastycznej masy.
- 2 Z masy formować kształty ciastek wg gustu, wyobraźni. im cieńsze tym bardziej twarde będą po upieczeniu. Z wierzchu opsypać dodatkowo otrębami. (Można wałkiem rozwałkować do wybranej grubości i wycinać kształty foremkami.)
- 3 Piec czy może raczej suszyć w piekarniku przez około pół godziny (w zależności od wybranej grubości ciastek) w temperaturze około 100 stopni C.

Twoje notatki do przepisu: