

dietetyczne ciasteczka owsiane



Autor: **anetas197601**
Przepisów: **255** Ocena: **8428**



5-6 os.



15 min



średnie



przystępne

Składniki:

- 1 szkl. płatków owsianych
- 1 szklanka otręb pszennych lub owsianych
- 100 g rodzynek
- 100g orzechów
- 1 szkl. mąki
- 1 jajko
- szklanka soku jabłkowego (ja daję szklankę wody z łyżeczką miodu)
- 1/4 szklanki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2-3 łyżeczki cynamonu
- można dodać jak ktoś lubi morele, żurawinę, figi, daktyle. kokos

Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie składniki połączyć. Na blachę wyłożoną pergaminem nakładać łyżeczką ciasteczka. Piec w 180 stopniach 20 minut. Można je długo przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Smacznego

Twoje notatki do przepisu: