

dietetyczne ciastka "bez wyrzutów sumienia" :)



Autor: **anetaa26**

Przepisów: **168** Ocena: **5074**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 3 bardzo dojrzałe banany (z czarnymi plamkami)
- 1 szklanka płatków owsianych
- 70 ml soku jabłkowego (u mnie świeżo wycisniety)
- dodatki (u mnie): rodzynki, suszone sliwki, ziarna słonecznika, pestki dyni
- łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania:

- 1 Banany obrać, włożyć do miski i rozgnieść tłuczkiem do masy. Dodac sok, wymieszać. Wsypać płatki owsiane, dodac cynamon, pestki i suszone owoce, wymieszać (twardość masy regulować sokiem i płatkami, ma dać się z łatwością nabierać na łyżkę, ale nie spływać).



- 2 Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, łyżką nakładać masę, formując ciasteczka (u mnie 9 dużych sztuk). Piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku około 20 minut- do zrumienienia.

Twoje notatki do przepisu: