

# FIT ciasteczka owsiane



Autor: **kuchniakolorublon**  
Przepisów: **149** Ocena: **2372**

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie

## Składniki:

- 1 szklanka i 3 łyżki płatków owsianych (górkich, nie jakichś błyskawicznych)
- 1/3 kostki roztopionego i ostudzonego masła
- 3 łyżki ksylitolu
- 1 duże lub 2 małe jajka
- niecałe 0,5 łyżeczki sody
- 3 czubate łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej

## Sposób przygotowania:

- 1 W misce umieszczamy ksylitol, płatki owsiane, jajko, roztopione i ostudzone masło oraz mąkę (nie dodajemy od razu całej, może się okazać, że wystarczy nieco mniej).
- 2 Mieszymy starannie całość. Gotowa masa będzie dość zwarta i lepka.
- 3 Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia formujemy ciastka. Ja używam do tego okrągłej foremki, do której nakładam porcję ciasta wielkości orzecha włoskiego i rozprowadzam na grubość około 5-6mm.  
Pieczemy w 190 stopniach około 15-20 minut. Jeśli mamy termoobieg, ustawiamy na 180 stopni. Kiedy używam foremki o średnicy 5-6cm (czyli takiej przeciętnej do okrągłych ciastek), wychodzi mi około 12 sztuk pysznych, owsianych ciasteczek, które mogę jeść bez wyrzutów sumienia :)

Smacznego!!!!

Twoje notatki do przepisu: