

Mega zdrowe ciasteczka owsiano-orzechowe



Autor: **kazimierz**
Przepisów: 52 Ocena: 991



5-6 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- mąka owsiana 1 szklanka
- mąka kukurydziana 1/2 szklanki
- ksylitol 4 łyżki
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- masło orzechowe 5 łyżek
- olej kokosowy nierafinowany 2 łyżki
- woda 1/4 szklanki
- sól szczypta
- czekolada gorzka (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1 Mąki, ksylitol, sól i proszek mieszamy w dużej misce. Dodajemy roztopiony olej kokosowy, masło orzechowe oraz wodę i zagniatamy ciasto ręką. Jeśli ciasto jest za suche, dodajemy więcej wody, ciasto powinno być plastyczne i lekko rwące się.

Lepimy małe kulki, następnie rozgniatamy widelcem. Pieczemy 12-15 minut w temperaturze 180 stopni C.

Po ostygnięciu ciasteczek możemy polać gorzką czekoladą.



Więcej przepisów:<https://kazimierzdieta.wordpress.com/>



Twoje notatki do przepisu: