

Zdrowe ciasteczka bez mąki i cukru



Autor: **bartekserwus**
Przepisów: 9 Ocena: 88



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 2 szklanki daktyli
- 1 szklanka orzechów
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka rodzynek
- pół szklanki pestek dyni lub słonecznika
- siemię lniane do posypania
- łyżka miodu (jak ktoś lubi b. słodkie)

Sposób przygotowania:

- 1 Daktyle zalać gorącą wodą i zostawić na godzinę.
- 2 Po godzinie daktyle zmiksować razem z wodą. Dodać resztę składników uprzednio poruszonych, również zmiksować. Ewentualnie dodać łyżkę miodu. Ma powstać papka z grudkami.
- 3 Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Na papierze do pieczenia uformować ciasteczka, posypać siemieniem. Piec 25-30 minut. Po wyciągnięciu z piekarnika, przełożyć na talerz. Jeść ze smakiem po ostudzeniu.

Twoje notatki do przepisu: