



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasta owsiane z brzoskwiniami bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na ciasta owsiane wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Czas przygotowania: 10 min

Czas całkowity: 40 min

Porcje: 10

Składniki

- 2 szklanki całych płatków owsianych górskich
- 1/2 szklanki zmielonych na pył płatków owsianych górskich
- 3 średnie jajka
- 50 g roztopionego masła
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 5 łyżek kakao
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Dodatkowo:

- 2 duże brzoskwinie

Przygotowanie krok po kroku

1. Jajka wbij do miski i lekko ubij mikserem lub rózgą kuchenną. Dodaj jogurt, płynny miód, ekstrakt waniliowy oraz roztopione masło (wystudzone) i miksuj do połączenia się składników. W drugiej misce wymieszaj całe i zmielone płatki owsiane, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i kakao.
2. Połącz suche i mokre składniki, mieszając rózgą kuchenną lub mikserem na niskich obrotach.

3. Przełóż masę do wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy i wyrównaj wierzch łyżką. Na wierzchu ułóż pokrojone w cienkie plasterki brzoskwinie i delikatnie wciśnij je w ciasto.
4. Pieczenie - Piecz ciasto owsiane z brzoskwiniami w temperaturze 180 stopni Celsjusza (górną, bez termoobrotu) przez około 30 minut lub do suchego patyczka. Gotowe ciasto wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.