



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasteczka dietetyczne bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na ciasteczka dietetyczne bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Składniki

- 2 banany (dojrzałe)
- 3/4 szklanki greckiego jogurtu
- 1 jajko
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 do 1/2 szklanki czekoladowych chipsów bez cukru

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Obierz 2 banany i wrzuć do miski.
3. Dodaj 3/4 szklanki greckiego jogurtu.
4. Wbij 1 jajko i wymieszaj składniki.
5. Dodaj 1 szklankę mąki owsianej, 1 łyżeczkę proszku do pieczenia i 1/4 łyżeczki soli
6. Dodaj 1/4 do 1/2 szklanki chipsów czekoladowych, delikatnie wymieszaj.
7. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia nakładaj łyżką porcje ciasta.
8. Piecz przez 18 minut.
9. Po upieczeniu ostudź przez spożyciem.