



## Ciasteczka marchewkowe bez cukru - przepis

Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na ciasteczka marchewkowe bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 16

### Składniki

- 1 1/4 szklanki płatków owsianych (w razie potrzeby bezglutenowych)
- 1/2 szklanki mąki migdałowej lub zmielonych migdałów blanszowanych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki marchewki startej na tarce o drobnych otworach
- 1 jajko
- 1/4 szklanki tahini, masła sezamowego
- 1/3 szklanki syropu klonowego
- 1 łyżeczka wanilii
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów włoskich lub pekan (opcjonalnie)

### Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę do pieczenia pergaminem
2. Wymieszaj w misce płatki owsiane, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muskatołową, sól i marchew.
3. W osobnej misce wymieszaj razem jajko, masło migdałowe, syrop klonowy i wanilię.
4. Wymieszaj mokre i suche składniki razem, aż dobrze się połączą. Opcjonalnie dodaj posiekane orzechy i wymieszaj wszystko razem.
5. Z masy utocz 16 kulek. Wyłóż ciasteczka na blachę do pieczenia i palcami dociśnij każde ciasteczko, aby je lekko spłaszczyć. (Nie rozplývają się podczas pieczenia.)

6. Piecz przez 10-12 minut, aż się lekko zrumienią. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Smacznego!