



**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 owsiane 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 owsiane bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 4

Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 dojrzałe banany
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów lub migdałów
- 1/4 szklanki suszonych owoców
- 2 jajka
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Przygotowanie krok po kroku

1. Płatki owsiane wymieszać z orzechami, suszonymi owocami, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.
2. Obrane banany rozgnieść widelcem na papkę. Wbić jajka i wymieszać.
3. Składniki suche połączyć z mokrymi. Dokładnie wymieszać
4. Z ciasta formować okrągłe ciasteczka i układać je w odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Blachę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piec około 20 minut, aż zaczną się lekko rumienić.
6. Wyjąć i odstawić do ostygnięcia.
7. Podawać na deser lub jako słodką i zdrową przekąskę w ciągu dnia.