



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Ciastka owsiane bez cukru - przepis**

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na ciastka owsiane 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.

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 4

### **Składniki**

- proszek do pieczenia
- 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. Składniki suche połączyć z mokrymi. Dokładnie wymieszać
3. Z ciasta formować okrągłe ciasteczka i układać je w odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Blachę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piec około 20 minut, aż zaczną się lekko rumienić.
5. Wyjąć i odstawić do ostygnięcia.