



## Ciastka owsiane bez cukru - przepis

Ciastka owsiane bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

### Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych górskich (200 g)
- 2 dojrzałe banany (około 250 g)
- 3 łyżki masła orzechowego (najlepiej 100% orzechów, bez dodatku cukru i oleju palmowego)
- 1 łyżka miodu lub syropu z agawy (dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Opcjonalnie: garść posiekanych orzechów (włoskich, migdałów lub nerkowców)
- Opcjonalnie: 2 łyżki kakao (dla wersji czekoladowej)
- Opcjonalnie: 1/4 szklanki suszonych owoców (żurawina, rodzynki, morele)

### Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotowanie piekarnika: Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Wylóż blachę papierem do pieczenia.
2. Połączenie składników mokrych: Do rozgniecionych bananów dodaj masło orzechowe, miód lub syrop z agawy oraz ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
3. Dodanie składników suchych: Wsyp płatki owsiane, cynamon, sól i proszek do pieczenia. Jeśli zdecydujesz się na wersję czekoladową, dodaj również kakao. Całość dokładnie wymieszaj.
4. Wzbogacenie ciastek: Na tym etapie możesz dodać posiekane orzechy lub suszone owoce, jeśli chcesz wzbogacić smak i teksturę ciasteczek.
5. Pieczenie: Wstaw blachę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 15-18 minut, aż ciasteczka nabiorą złotego koloru.
6. Studzenie: Po wyjęciu z piekarnika pozostaw ciasteczka na blasze przez 5 minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego wystudzenia.

7. Dopilnuj odpowiedniej konsystencji – jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę wody lub mleka roślinnego; jeśli zbyt mokra, dosyp więcej płatków owsianych