



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Zdrowe ciasteczka bez cukru - przepis

Zdrowe ciasteczka 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

- 60 g orzechów włoskich
- 100 g orzeszków ziemnych (niesolonych)
- 60 g migdałów
- 20 g sezamu
- 20 g maku
- 40 g nasion słonecznika
- 40 g pestek dyni
- 10 g nasion lnu
- 10 g miodu
- 1 jajko

Przygotowanie krok po kroku

1. Zaczynj od włożenia suszonych moreli do miski, a następnie zalej je wrzątkiem i odstaw .
2. Za pomocą dziadka do orzechów obierz orzechy włoskie.
3. Obrane orzechy posiekaj na małą kostkę .
4. Dodaj orzeszki ziemne, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika i lnu.
5. Morele odcedź, przełóż na deskę i pokrój w kostkę .
6. weź jajko i oddziel białko od żółtka.
7. Otrzymane białko wlej do miski .
8. Dodaj miód i wymieszaj.
9. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
10. Na niej układaj masę z orzechów i pestek, a następnie formuj okrągłe ciasteczka.
11. ring, czyli obręcz, do której możesz wlać ciasteczkową masę.

12. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni i piecz przez 15 minut ..
13. Sprawdź, co dodawać do domowego smalcu oraz jak zrobić sos pieczeniowy .