



Dietetyczne ciasteczka owsiane z bananem

★★★★★ (44)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

275 kcal / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

189.95 kcal

9.5%



Białko

4.52 g

9.04%



Węglowod.

31.73 g

11.75%



Tłuszcze

6.31 g

9.01%



Błonnik

3.19 g

12.76%

GDA**9.5%**

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Banan - 420g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany rozgnieć widelcem lub zmiksuj z pomocą blendera. W międzyczasie na suchej patelni podpraż pestki słonecznika i migdały. Ostudź je, a migdały drobno posiekaj.

KROK 2: Następnie do rozgniecionych bananów dodaj miękkie masło, płatki owsiane, migdały i pestki słonecznika. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw na około 10-15 minut.

KROK 3: Piekarnik rozgrzej do 180 st. C. Błazkę wyłóż papierem do pieczenia. Bierz po łyżce masy, formuj kulkę i spłaszcz ją lekko dłońmi na kształt ciasteczka. Ułóż je na blaszce. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 15 minut, na ładny złoty kolor.

Smacznego!

