



całość (13 porcji) 1065 kcal
1 porcja 82 kcal

Ciasteczka owsiane

Składniki:

140 - 150g płatków owsianych górskich
440g bardzo dojrzałych bananów
15g masła
20g pestek dyni
20g słonecznika

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmieszać w misce. Piekarnik rozgrzać do 160 stopni. Układać porcje ciasta przy pomocy łyżki, formując okrągły kształt, na wyłożonych papierem do pieczenia blaszkach. Piec do lekkiego zrumienienia, ok. 10 - 12 minut. Ciastka można posypać na wierzchu posiekanymi orzechami.



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO