

Dietetyczne ciasteczka owsiane z bananem

★★★★★☆ (42)

20 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

275 kcal / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
189.95 kcal	**4.52** g	**31.73** g	**6.31** g	**3.19** g	**9.5** %
9.5%	9.04%	11.75%	9.01%	12.76%	

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 za pomocą blendera. W między czasie 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. Blaszkę 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

