



Ciasteczka owsiane z tahini i czekoladą

★★★★★ (7)

20 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (57 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 442.92 kcal 22.15%	Białko 12.22 g 24.44%	Węglowod. 52.06 g 19.28%	Tłuszcze 21.56 g 30.8%	Błonnik 6.70 g 26.8%	GDA 22.15%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 150g (15 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Tahini - 72g (6 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Czekolada gorzka - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do średniej wielkości miski wsyp płatki owsiane. Następnie dodaj szczyptę soli, tahini, cynamon, syrop klonowy i posiekaną na małe kawałki gorzką czekoladę. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Formuj rękoma kulki z masy czekoladowej i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 3: Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz około 10-15 minut.

Smacznego!

