



mapa zdrowia

BANANOWE CIASTECZKA OWSIANE

1 ciastko = 75 kcal, b = 2 g, t = 2 g, w = 14 g, bł. = 1 g

Do wykonania ciasteczek owsianych będzie Ci potrzebna:

(ok. 25 sztuk)

- 360 g (3 sztuki) banana
- 150 g płatków owsianych
- 100 g płatków orkiszowych
- 25 g (1 łyżka) miodu
- 1/2 szklanki pestek ze słonecznika
- 1/2 szklanki rodzynek
- 1/2 szklanki orzechów
- 1/3 szklanki moreli

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- banany zblenduj na gładką masę
- dodaj do nich płatki owsiane, miód, dobrze wymieszaj i odczekaj chwilę
- do masy dodaj pestki ze słonecznika, rodzynki oraz pokrojone orzechy i morele
- łyżką na blachę wysłaną papierem do pieczenia wykładaj ciasteczka
- piecz przez 15 minut w nagrzanym do 180 stopni piekarniku

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>



mapa zdrowia