

## Bezcukrowe ciasteczka z amarantusa

Udało mi się wreszcie znaleźć smak, którego szukałam w amarantusie. Wreszcie wyszły ciasteczka takie jak chciałam. Grube, puchate i słodkie. Bez użycia dodatkowego cukru, nawet cukru alkoholowego (ksylitol, maltitol). Połączenie amarantusa z bananem, śliwką i daktylami jest wyśmienite. A, zapomniałam dodać, że jest też trochę kokosa. Znakomite połączenie. Będzie Wam smakować.

### Amarantus

Amarantus jest pseudozbożem, dlatego w diecie paleo ma swoje zastosowanie. A jak wiecie dieta paleo unika zbóż, które są dla naszego organizmu szkodliwe (spustoszenie sieje pszenica). Według paleo, zboża przyczyniają się do skoków glukozy we krwi, a tym samym przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych (cukrzyca, depresja itp.). Czyli krótko mówiąc, w diecie paleo zakazane jest spożywanie zbóż, ale można wzbogacić swoją dietę o tzw. pseudozboża, czyli np. wspomniany i zachwalany przeze mnie amarantus. Czy brakuje mi zbóż w mojej diecie? W ogóle? Czy brakuje mi chleba? W ogóle!!!! Powiem Wam coś więcej, ja jestem na mojej diecie szczęśliwa, ba, nie czuję, że jestem na diecie. Czy może być lepiej? No ale wracając do amarantusa...

Bogactwo żelaza, amarantus ma więcej żelaza niż szpinak. Jest też bogaty w wapń, magnez i potas. Poza tym ma mnóstwo łatwo przyswajalnego białka, no i nie zawiera glutenu. Wpływa też korzystnie na pracę jelit, ze względu na wysoką zawartość błonnika.

U nas można go dostać pod postacią tzw. poppingu (amarantus ekspandowany), mąki i nasion. Czyste nasiona ugotowane w osolonej wodzie mają lekko gorzkawy smak, który nie jest tak wyczuwalny w poppingu. Pewnie dlatego częściej popping stosuje się w wypiekach. Popping nie traci swoich właściwości odżywczych w porównaniu do czystych nasion, co jest wielką zaletą.



*Manufaktura Ciastek i nie tylko*

**Na 12 grubych ciastek potrzebujesz:**

- 100 g amarantusa ekspandowanego (popping),
- 150 g daktyli pokrojonych w drobną kostkę,
- 10 suszonych śliwek pokrojonych w drobną kostkę,
- 2 garści wiórków kokosowych,
- 2 przejrzałe banany rozciapane widelcem,
- 4 jajka

Do wykonania tych ciastek nie musisz używać robota kuchennego. Wystarczy miska i łyżka do wymieszania wszystkich składników. I tak też zrób. Uformuj potem ciastka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni do zezłocenia się brzegów ciasteczek. Smacznego!