

Ciastka owsiane bez mąki, jajek i cukru

To jedne z tych ciastek: wymieszaj cokolwiek i będą pycha:) Proporcjami za bardzo nie przejmowałabym się, ma być gęsto i odrobinę tłusciutko:) Jedne z moich ulubionych zdrowych przekąsek.



Składniki na około 20 ciastek:

- 3 banany,
- 500 g płatków owsianych,
- 500 ml prażonych jabłek domowej roboty,
- kilka garści rodzynek, słonecznika i pestek dyni,
- kilka łyżek płatków migdałowych,
- 4 łyżki miękkiego masła.

Przygotowanie

1. Banany zmielić w blenderze na płyn.
2. Do miski wrzucić wszystkie składniki i dokładnie wymieszać. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać płatków, jeśli zbyt gęsta, dodać więcej bananów.
3. Odstawić na około 20 minut do zmięknienia płatków.
4. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wykładać kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpłaszczać łyżką.
5. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 15-25 minut do złotego koloru.
6. Studzić na kratce. Smacznego!

