

Ciastka owsiane dla sportowców i na śniadanie

Najlepsze ciastka owsiane. Najlepsze na śniadanie, bo to spora porcja węglowodanów. Najlepsze po ćwiczeniach siłowych, bo to też spora porcja węglowodanów (wtedy można je zrobić bez tłuszczu – bez pestek, bez orzechów). Ciastka można robić na oko, tak by wyszła gęsta papka lub według tego przepisu. Przeliczyłam także wartości energetyczne na 1 ciastko:

wartość energetyczna: 102 kcal

węglowodany: 14 g, tłuszcz: 4 g, białko: 2 g, cukier 3 g.

PS. Zdjęcie robione iPhonem – nie będzie opisu co i jak ustawione było:)



Składniki na 28 ciastek:

- 500 g płatków owsianych,
- 50 g orzechów włoskich,
- 60 g migdałów,
- 50 g ziaren słonecznika,
- 50 g rodzynek,
- 50 g żurawiny,
- 2 banany,
- 100 ml mleka,
- około litr wody,
- miód lub słodzik wedle uznania

Przygotowanie:

1. W garnku zagotuj wodę z miodem (słodzikiem).
2. Wrzuć resztę składników, tak by powstała gęsta papka, na tyle gęsta, by móc wyłożyć ciastka wielkości orzecha włoskiego na blachę.
3. Wyłóż ciastka na blachę, łyżką rozplaszcz ciastka (kiedy się będą lepić, zanurz łyżkę w wodzie).
4. Piecz w temperaturze 135 stopni przez 50-60 minut do lekkiego zezłocenia.
5. Smacznego!