

Łatwe ciastka orzechowe

Czasami też mam ochotę na coś niezdrowego! Te ciastka orzechowe są bardzo niezdrowe. Ale to nic. Chęć na masło orzechowe jest momentami silniejsza od zdrowego rozsądku. Już tłumaczę dlaczego te ciastka należą do niezdrowych. Ponieważ orzeszki ziemne to głównie nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6, to po pierwsze za dużo kwasów omega 6 to niezdrowo, bo prozapalnie, a po drugie kwasów tłuszczowych nienasyconych nie wolno podgrzewać, bo się utleniają i są dla nas rakotwórcze.

W tym wypadku wybór na ciastka orzechowe zostawiam już Wam. Ja jednak od czasu do czasu lubię popoľgować, nie widzę też nic w tym złego. Ponieważ na co dzień zdrowo jem, to wiem, że mój organizm sobie poradzi z taką ilością kwasów, oczywiście dodatkowo wspomagam go suplementami.

Te ciastka orzechowe są kruche i mocno orzechowe, a ponadto banalne w przygotowaniu, no i masło orzechowe. Uwielbiam!



Ciastka orzechowe

Na około 16 ciasteczek potrzebujesz:

- 300 g masła orzechowego,

- 1 jajko,
- ok. 1/2 szklanki ksylitolu
- dżem do udekorowania ciasteczek po upieczeniu

Przygotowanie

Wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i rozplaszcz widelcem na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Ciastka nie rosną, więc można je ułożyć blisko siebie. Piecz w temperaturze 175 stopni przez około 12 minut aż się lekko zrumienią. Studź na metalowej kratce, a potem udekoruj owocowym dżemem. Smacznego!