

### Owsiane ciasteczka z dużą ilością błonnika

Bardzo zdrowe ciastka owsiane. Idealne dla cukrzyków. Próbowałam zliczyć ile mają błonnika, ale poddałam się. Mają go bardzo dużo. Specjalnie dokupiłam otręby z jeszcze większą ilością błonnika, więc matematyka stała się trudniejsza:))

Idealne do porannej kawy.



#### Składniki na około 30 ciastek:

- 200 g otrębów pszennych (u mnie z dużą zawartością błonnika – 1 łyżka 10g błonnika),
- 300 g + 100 płatków owsianych,
- 4 jajka,
- 2 łyżeczki ekstraktu cytrynowego,

- otarta skórka z cytryny,
- 300 g twarogu,
- dowolna ilość miodu (u mnie 8 sporych łyżek),
- 3-4 garści rodzynek

### **Przygotowanie**

1. W mikserze zmielić na pył 300 g płatków owsianych.
2. Przemielić biały ser tak, by miał kremową konsystencję.
3. W robocie kuchennym wymieszać wszystkie składniki.
4. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
5. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpląszczać łyżką. Jeśli ciasto jest zbyt klejące, łyżkę zanurzyć na chwilę w kubku z wodą i wtedy rozpląszczać.
6. Piec w temperaturze 180 stopni przez 12-13 minut.
7. Studzić na kratce. Smacznego!