Owsiany chlebek bananowy bezglutenowy i bez cukru

Jeśli macie ochotę na coś co smakuje jak słodki chlebek z lekką piernikową nutą, to jesteście we właściwym miejscu. Dodatkowo bez dodatku cukru, bo banany są wystarczająco słodkie i bez glutenu, bo z bezglutenowymi płatkami owsianymi. Idealne na drugie śniadanie lub jak w moim przypadku do węglowodanowej kolacji.

Płatki owsiane

Za co je lubię? Za smak, za niezliczone możliwości ich przygotowania a przede wszystkim za to co dają mi. Oto powody, dla których warto je jeść:

1. Pomagają obniżać ciśnienie krwi.
2. Pomagają obniżyć poziom cholesterolu.
3. Chronią serce.
4. Zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych jelita.
5. Stabilizują poziom cukru we krwi.
6. Poprawiają trawienie.
7. Pomagają w zasypianiu.

- 4 dojrzałe banany,
- 2,5 szklanki mąki owsianej,

- 2 łyżeczki przyprawy piernikowej,
- 1/3 szklanki ksylitolu (lub 6 daktyli namoczonych we wrzątku i zblendowanych),
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 5 łyżek oleju kokosowego rafinowego

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, banany rozgnieć dokładnie widelcem. Masę przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 25 minut w 200 stopniach. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko