# Ciasteczka mocno czekoladowe

Dbając o zdrowie i linię wcale nie trzeba unikać czekolady! Im jest ona ciemniejsza, tym zdrowsza, więc te ciasteczka zawierają nie tylko kakao w proszku, lecz również pastylki z ciemnej, gorzkiej czekolady. Dzięki dodatkowi rodzynków i orzechów są one jeszcze zdrowsze.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

65 minut

**LICZBA PORCJI:**

60 ciasteczek

---

**SKŁADNIKI:**

1 i 1/2 szklanki mąki razowej
1 szklanka zmielonej kaszy owsianej
1/3 szklanki kakao w proszku
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli
1 szklanka nieutwardzanej margaryny do pieczenia
1/2 szklanki cukru
1 szklanka jasnego brązowego cukru
2 jajka
1 łyżka esencji waniliowej
1 szklanka pastylek z gorzkiej czekolady (przynajmniej 60%

masy kakaowej)
1 szklanka rodzynków
1 szklanka orzechów włoskich, grubo posiekanych

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. W średniej misce wymieszać mąkę, zmieloną kaszę owsianą, kakao, sodę i sól.

2) Mikserem nastawionym na średnią prędkość ucierać w dużej misce margarynę z cukrem białym i brązowym przez 2 minuty, na jasny i puszysty krem. Dodać jajka i esencję waniliową. Utrzeć na gładką masę. Dodać suche składniki i wyrobić. Wrzucić pastylki czekoladowe, rodzynki i orzechy. Wymieszać, po czym nakładać po łyżeczce ciasta na blachę.

3) Piec 10 minut, aż ciasteczka się przyrumienią. Odstawić na 2 minuty na blasze, by lekko przestygły, po czym przełożyć na metalową kratkę, by wystygły całkowicie.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 ciastko zawiera: 97 kcal, 1 g białka, 12 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 7 mg cholesterolu, 77 mg soli

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*