

Ciasteczka owsiane z jagodami

Dodawanie zmielonej kaszy do mąki sprawia, że wypieki są pełne błonnika i zdrowsze. W tym przypadku aż połowa mąki została zastąpiona zmieloną kaszą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1 szklanka kaszy owsianej, zmielonej
1 szklanka mąki razowej
1/4 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli
1 szklanka chudego jogurtu naturalnego
2 łyżki oleju rzepakowego
250 ml czarnych jagód
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Lekko spryskać blachę olejem w sprayu.
- 2) W dużej misce wymieszać zmieloną kaszę z mąką, cukrem, proszkiem do pieczenia, sodą i solą. W dzbanku wymieszać jogurt z olejem.
- 3) Zrobić zagłębienie w środku suchych składników i wlać jogurt z olejem. Dodać jagody i skórkę z cytryny. Lekko wymieszać.
- 4) Wyłożyć po 1/4 szklanki ciasta na blachę. Piec ciasteczka 12–15 minut, aż lekko się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 112 kcal, 3 g białka, 18 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 2 mg cholesterolu, 255 mg soli