

# 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