Ciasteczka pomarańczowo-sezamowe

Ciasteczka owsiane z dodatkiem pomarańczy z pewnością zasmakują całej rodzinie. Przygotowuje się je i piecze szybko. Najlepiej podawać na śniadanie ze świeżymi owocami lub jogurtem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

9

SKŁADNIKI:

2 łyżki sezamu
55 g margaryny
4 łyżki złotego syropu
2 łyżki jasnego cukru muscovado
skórka otarta z 1 pomarańczy
120 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
250 g płatków owsianych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wrzucić sezam na małą patelnię i prażyć kilka minut, aż się przyrumieni. Przesypać na talerz i odstawić, żeby ostygł.

2) Włożyć do dużego rondla margarynę, złoty syrop, cukier, skórkę i sok z pomarańczy. Podgrzewać na małym ogniu około 2 minut, cały czas mieszając, aż cukier się rozpuści, następnie zdjąć z ognia.

3) Dodać sezam oraz płatki owsiane i dokładnie wymieszać, żeby płatki nasiąkły. Przełożyć masę do natłuszczonej formy do pieczenia o wymiarach 20 x 20 cm. Starannie ją rozprowadzić, dociskając tyłem łyżki. Piec 20–25 minut, aż się ładnie przyrumieni i stwardnieje.

4) Zostawić w formie na 5 minut do ostygnięcia, potem pokroić na 9 kwadratowych kawałków. Odstawić jeszcze na 10 minut, aż będą wystarczająco twarde, a następnie łopatką wyjąć z formy i zostawić do całkowitego ostygnięcia na metalowej kratce. Ciasteczka można przechowywać w szczelnym pojemniku nie dłużej niż 2 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 ciasteczko zawiera: 206 kcal, 4 g białka, 9 g tłuszczów w tym 2 g NKT, 0,1 mg cholesterolu, 28 g węglowodanów w tym 10 g cukrów, 2 g błonnika, 62 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock