

# Makaroniki kokosowe

Niezwykle prosty przepis na szybkie ciasteczka. Wystarczy zmieszać kilka składników, upiec i... postawić na stole. W sam raz na zbyt późno zapowiedzianą wizytę gości.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut (w tym 20 minut pieczenie)

## LICZBA PORCJI:

20 ciasteczek

---

## SKŁADNIKI:

100 g wiórków kokosowych

70 g cukru

2 łyżki mąki

szczypta soli

2 białka

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać do miski wiórki kokosowe, cukier, mąkę i sól. Dodać białka i esencję waniliową, wymieszać. Wyłożyć porcje ciasta łyżeczką na blachę.

2) Piec 18–20 minut w temperaturze 160°C.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 ciasteczka zawierają 108 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 0 mg cholesterolu, 81 mg sodu, 15 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*