

Błonnikowe ciasteczko

Kto nie lubi do kawy przekąsić czegoś słodkiego? Ale jak tu w świecie, w którym jesteśmy zmuszeni być na wiecznej diecie, bezkarnie zagryzać ciasteczko lub batonik. I tu z odsieczą przychodzi błonnikowe ciasteczko. Takie ciasteczko to nie grzech, to wielka porcja błonnika, energii i do tego pysznie smakuje 😊

Skład:

3/4 szklanki płatków owsianych błyskawicznych

1/4 szklanki komosy ryżowej

jedno duże starte jabłko

2 łyżki mleka w proszku

2 łyżki miodu

jedno jajko

Wszystkie składniki mieszamy w misce. Na blasze do pieczenia układamy papier do pieczenia. Następnie łyżką nakładamy krążki powstałej masy. Ja z tej porcji przygotowuję cztery duże ciastka. Pieczemy 15 min w 180 C.

Tyle pracy a teraz przyjemność:) Smacznego.

Jeśli umiemy sobie wydzielać, ciastka mogą spokojnie czekać 3-4 dni w zamkniętym pojemniku i nadal są wilgotne. U mnie nie czekały, każdy chwycił po ciastku i tylko pytają kiedy będą następne. Pamiętajcie, że przy dużych ilościach błonnika, należy pić dużo wody, wtedy błonnikowe ciasteczka są niczym szczotki dla naszych jelit. 😊

Pa.

