

CIASTECZKA OWSIANE

Składniki:

- 150 g płatków owsianych
- 50g mąki gryczanej/orkiszowej/owsianej
- 80g mąki ryżowej lub wcześniej użytej
- 25g mąki ziemniaczanej
- 1 płaska łyżeczka sodki
- 40g ksylitolu/erytrytolu
- 100g masła
- 1 łyżka masła orzechowego
- Jajko
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

Masło i ksylitol/erytrol utrzyj na gładką masę. Dodaj masło orzechowe i jajko. W osobnej misce wymieszaj suche składniki i dodaj do ubitej masy z masła. Wymieszaj dokładnie. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Przy pomocy dłoni formuj kulki i rozplaszcz je na blaszce. Piecz ciastka w 180 C. przez 15 minut z funkcją góra-dół. Po wyjęciu ciasteczka będą miękkie, więc poczekaj, aż całkowicie wystygną.

KALORYCZNOŚĆ	ILOŚĆ	BIĄŁKA	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY	TRWAŁOŚĆ
2024kcal	14	44g	108g	262g	14 dni
144kcal	1	3,1g	7,8g	18,2g	

Smacznego!