



Amarantusowo-nerkowcowe ciasteczka z kremem twarogowo-truskawkowym

 healthy-dreams


Polecane na: [ciasta](#), [desery](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

amarantus - 5 łyżka

orzechy nerkowca - 2 garść

banan - 1/2 szt.

cynamon - 1 łyżeczka

białko jajka - 1 szt.

chudy twaróg - 50 g

truskawki - 25 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: amarantus i orzechy nerkowca mielimy na mąkę banana blendujemy, białko ubijamy mieszamy razem ze zmielonym amarantusem, nerkowcami i cynamonem

KROK 2: ciasto przekładamy do aluminiowych foremek, - cienką warstwę/ możemy też rozsmarowywać okrągłe placki na papierze do pieczenia- pieczemy ok 25 min w 180 stopniach

KROK 3: twaróg blendujemy razem z truskawkami, kremem smarujemy cienką warstwą ciastka i przykrywamy kolejną