Energetyczne - Karobki -

annika

Polecane na: **ciasta, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- płatki orkiszowe BIO - 1 szklanka
- otręby owsiane - 1/2 szklanka
- karob BIO - 1 łyżka
- jajka - 3 szt.
- gorzka lub mleczna czekolada - 1/2 opakowanie
- miód lub syrop klonowy - 1 łyżka
- sezam, pestki dyni, słonecznik - 3 garść
- siemię lniane i/lub mielone migdały - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na suchej patelni prażę bakalie.

KROK 2: W misce mieszam: płatki orkiszowe, otręby owsiane, karob, jajka, połamaną w małe kawałeczki czekoladę, miód, uprażone bakalie, mieszam ręką i dosypuję "na oko" siemienia i/lub mączki migdałowej do właściwej konsystencji. Jeśli ciasto nie będzie się super formować można dodać miękkiego masła. U mnie obyło się bez masła. Zwilżając ręce wodą formuję niewielkie kulki, spłaszczam na blasze wyłożonej papierem.

KROK 3: Piec około 12 minut w temperaturze 180 st.

KROK 4: Oczywiście z części tych bakalii można zrezygnować, gwiazdą tu jest karob, który dodaje ciasteczkom fajnego posmaku, zapachu i zdrowia. Zamiast gorzkiej czekolady można użyć mlecznej i nieco sobie dosłodzić ciastka. Ciasteczka te to prawdziwa bomba witaminowa i błonnikowa, mogą stanowić doskonałe drugie śniadanie, tudzież pierwsze albo dodatek do kawy.