Fit kruche ciasteczka z owocową masą

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 15 porcji

Składniki:

- mąka jaglana - 4 łyżka
- tahini - 1 łyżeczka
- banan - 1 szt.
- kasza jaglana - 4 łyżka
- truskawki - 1 garść
- mleko - 0,5 szklanka
- stevia - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Dla każdego- na diecie odchudzającej, wegańskiej, czy bezglutenowej!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana zblendować i połączyć z mąką jaglaną oraz tahini- zagnieść ciasto.

KROK 2: Z ciasta uformować okrągłe ciasteczka, w połowie ciasteczek na środku wydrążyć małą dziurkę.

KROK 3: Piec około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 4: Kaszę jaglaną należy opłukać, a następnie ugotować w dowolnym mleku.

KROK 5: Ugotowaną i ostudzoną kaszę zblendować ze stevią i truskawkami.

KROK 6: Upieczone ciasteczka przełożyć masą.