




Owsiana słodycz z dodatkami


 Diana St

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 12 porcji

Składniki:

płatki owsiane - 1 szklanka

ugotowana kasza jaglana - 5 łyżka

daktyle - 10 szt.

orzechy - 1 garść

nasiona chia - 1 łyżka

sezam - 2 łyżka

kakao - 1 łyżka

miód bio - 1 łyżka

olej kokosowy - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem i czekamy aż nasiąkną i lekko przestygną. W tym czasie w kąpieli wodnej rozpuszczamy miód i olej kokosowy.

KROK 2: Orzechy i daktyle siekamy na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki łączymy i formujemy ciasteczka nakładając łyżką ciasto na blachę. Pieczemy 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 180stopni.