Ciastka owsiane daktylowo - karobowe

Dorota Rozbicka

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- płatki owsiane bio - 1,5 szklanka
- mąka pełnoziarnista - 0,5 szklanka
- suszone daktyle sproszkowane (cukier daktylowy) - 0,5 szklanka
- siemię lniane - 1 łyżka
- ziarno słonecznika - 1 łyżka
- rodzynki - 2 łyżka
- karob - 2 łyżeczka
- olej kokosowy rozpuszczony - 3 łyżka
- woda gorąca - 0,5 szklanka

Dodatkowe info:

Pyszne ciastka owsiane - idealne na śniadanie albo do śniadaniówki do szkoły czy pracy.
Zamiast cukru słodzone daktylami - można użyć tu daktyli suszonych lub cukru daktylowego czyli suszonych daktyli sproszkowanych.
Bardzo łatwe do przygotowania.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukier daktylowy, rozpuszczamy w gorącej wodzie.
Płatki owsiane mieszamy z mąką, siemieniem, słonecznikiem, rodzynkami, karobem.
Dodajemy olej oraz wodę z daktylami.
Mieszamy i zostawiamy masę na 15 min aż płatki zmiękną.
Formujemy kulki, które rozpłaszczamy na ciastka.
Ciastka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
Pieczemy ok 20-25 min w 180st.