




Chrupiące ciasteczka z nerkowcami

 Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 20 porcji

Składniki:

płatki jaglane - 3/4 szklanka
kasza kuskus - 4 łyżka
banan - 1 szt.
jajko - 1 szt.

cukier waniliowy - 20 g
daktyle - 1 garść
orzechy nerkowca - 20 szt.

Dodatkowe info: A może by tak przygotować zdrowe ciasteczka na noc sylwestrową? ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę kuskus zalać wrzątkiem na 0,5 cm ponad poziom kaszy i odstawić pod przykryciem, aż do momentu gdy kasza wchłonie cały płyn.

KROK 2: Banana zblendować z jajkiem- dodać posiekane daktyle, płatki, cukier i całość porządnie wymieszać.

KROK 3: Z masy uformować ciasteczka, na wierzchu każdego wcisnąć nerkowca- piec około 20 minut w 180 stopniach.