





## Ciasteczka musli z jabłkiem

 fit\_runner


Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 20 porcji

### Składniki:

płatki owsiane - 2 szklanka  
amarantus ekspandowany - 2 szklanka  
ekspandowane ziarno gryki - 1 szklanka  
płatki orkiszowe - 1/4 szklanka  
płatki jaglane - 1/4 szklanka  
płatki gryczane - 1/4 szklanka  
mleko orkiszowe (lub inne roślinne) - 1 i 1/2 szklanka

siemie lniane - 3 łyżka  
duże jabłko - 1 szt.  
rodzynki - 1 szklanka  
miód - 2 łyżka  
cynamon - 1 łyżka  
gorąca woda do zalania siemienia - 9 łyżka  
gorąca woda do zalania rodzynek - trochę

### Dodatkowe info:

Ciasteczka wyszły słodkie, ale nie za słodkie :) Mięciutkie w środku :)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Piekarnik nagrzać na 200 stopni. Rodzynki zalać gorącą wodą na kilka minut (aż zmiękną), a potem odcedzić wodę przez sitko. Siemie lniane zalać gorącą wodą i wymieszać.

**KROK 2:** Wszystkie suche płatki, amarantus i grykę wsypać do dużej miski. Zalać mlekiem orkiszowym i wymieszać.

**KROK 3:** Jabłko umyć, przekroić, pozbawić gniazd nasiennych i obrać ze skórki. Skórki nie wyrzucać, ale drobno pokroić i przełożyć do osobnej miseczki. Jabłko zetrzeć na tarce na grubych oczkach.

**KROK 4:** Do miski z płatkami dodać siemie lniane i wymieszać.

**KROK 5:** Do miski z płatkami dodać rodzynki, starte jabłko i wymieszać.

**KROK 6:** Do płatków dodać miód i cynamon. Dokładnie wymieszać.

**KROK 7:** W rękę formować kuleczki i lekko rozplaszczać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ja zrobiłam dość duże placuszki, radzę zrobić mniejsze. Placuszki posypać pokrojoną skórką jabłka. Można z niej ułożyć jakiś wzorek (ja ze skórki jabłka wykroiłam nożykiem cyfry 4 i 3 oraz serduszko, ponieważ ciasteczka zrobiłam dla taty na 43 urodziny. :) Blachę włożyć do piekarnika i piec 25-30 minut w temperaturze 200 stopni. Porcja ciasta straczyła mi na 2 blachy, więc kiedy jedna się piekła, na drugiej blasze formowałam ciasteczka. Ostawić do ostygnięcia. Jeśli nie będą chciały odkleić się od papieru do pieczenia, podważyć od spodu nożem. :)