Ciasteczka owsiane z rokitnikiem - dietetyczne, zdrowie, fit :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 1 szklanka
- otręby owsiane - 1 szklanka
- banan - 1 szt.
- miód - 2 łyżka
- olej rzepakowy - 2 łyżka
- sok z rokitnika 100% - 2 łyżka
- suszone owoce z rokitnika - 2 łyżka
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banan należy obrać i rozgnieść widelcem na tzw. "paćkę" :)

KROK 2: Teraz wystarczy wymieszać ze sobą wszystkie składniki (w tym banana) za pomocą łyżki! Tak, nie potrzebny nam jest mikser! :D Masę odstaw na 5-10 minut, aby troszkę napęczniała.

KROK 3: Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia nakładaj po łyżce masy, wyrównaj, aby powstało okrągłe ciasteczko.
Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz 18-20 minut.