Dietetyczne ciasto z jabłkami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

60 min

8 porcji

Składniki:

- mieszanka różnych płatków (u mnie gotowe musli - płatki owsiane, płatki pszenne, płatki żytnie, płatki kukurydziane, nasiona słonecznika) - 300 g
- mąka orzechowa (u mnie z orzeszków ziemnych, może każda dowolna mąka lub po prostu zmielone orzechy) - 100 g
- ksylitol - 50 g
- olej kokosowy - 1 łyżka
- rodzynki - 50 g
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczka
- cynamon - 2 łyżeczka
- jajka - 2 szt.
- jabłka - 4 szt.
- napój roślinny lub mleko - 250 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zmiel na mąkę (możesz użyć różnych płatków, niekoniecznie takich samych jak ja, może to być mieszanka owsianych z orkiszowymi, gryczanymi lub same owsiane - po prostu wykorzystaj to, co akurat masz w szafce).
Jabłka obierz ze skórki i pokrój w grubą kostkę.
Do dużej miski przełóż wszystkie składniki, w tym zmielone płatki i pokrojone jabłka. Dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki.
Ciasto przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia (u mnie standardowa keksówka) i piecz w nagrzanym na 180*C piekarniku przez 45 minut.