Komosowo- amarantusowe ciasteczka z mango

foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 16 porcji

Składniki:

- komosa ryżowa - 4 łyżka
- mąka z tapioki - 4 łyżka
- amarantus ekspandowany - 1 szklanka
- mango - 1 szt.
- banan - 1 szt.
- daktyle - 6 szt.
- orzechy nerkowca - kilka kilka

Dodatkowe info:

Na popołudniowy deser jak znalazł sprawdzą się ciasteczka - bezglutenowe z przepysznym mango i bakaliami!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ugotować i ostudzić.

KROK 2: Mango zblendować z bananem, a daktyle pokroić na małe kawałki.

KROK 3: Wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Z masy uformować niewielkie ciasteczka, na wierzch każdego włożyć nerkowca- piec około 20 minut w 180 stopniach.