Mocno orzechowe ciastka jaglano-amarantusowe

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mleko sojowe - 1/2 szklanka
- orzechy laskowe - 2 garść
- orzechy włoskie - 1 garść
- kasza jaglana - 6 łyżka
- amarantus - 3 łyżka
- białko jajka - 1 szt.

Dodatkowe info:

Ciastka wychodzą z wierzchu mocno chrupiące, wewnątrz delikatne

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy laskowe i kaszę jaglaną mielimy na mąkę (każde z osobna) orzechy włoskie rozdrabniamy

KROK 2: Suche składniki mieszamy razem.

KROK 3: Dodajemy jajko i mleko sojowe, całość mieszamy.

KROK 4: Ciasto przekładamy do foremek

KROK 5: Ciastka pieczemy w temp 180 stopni C, przez 25 minut