Wegańskie ciastka marchewkowe (bez cukru i glutenu)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **ciasta, desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Wytłoczyny z marchwi - 1 szklanka
- Bezglutenowe płatki owsiane - 2 łyżka
- Płatki jaglane - 3 łyżka
- Domowa konfitura wiśniowa - 2 łyżka
- Olej kokosowy - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Apel do wszystkich wyciskaczy soków! Nie wyrzucajcie pulpy, szczególnie z marchewki, bo można z niej przyrządzić uzależniające ciastka. Ich przygotowanie zajmuje chwilkę, a przyjemność z jedzenia pozostaje w pamięci na długo. Takie ciacha mogą posłużyć za przekąskę do pracy, szkoły, drugie śniadanie czy deser po obiedzie. Pulpę z marchewki w połączeniu z kilkoma składnikami możemy uformować w duże ciastka, muffinki lub babeczki (kształt do wyboru, smak ten sam - niesamowity!). Polecam tę ekspresową (bo szybką w wykonaniu i błyskawiczną w pochłanianiu) słodycz recyclingową! Dodam, że ciacha są bez cukru i glutenu, a więc zdrowsze niż te typowe! Oprócz tego są bardzo niedrogie. Zatem do dzieła!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Wilgotnymi dłońmi formujemy ciastka lub wykładamy do foremek na muffinki czy babeczki. Pieczemy 30 minut w temperaturze 180 stopni. Smacznego!