

CIASTKO - GASTRO - FIT

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka pestki słonecznika
- $\frac{3}{4}$ szklanki pestki dyni
- $\frac{1}{4}$ szklanki wiórki kokosowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki orkiszowej lub graham
- $\frac{1}{2}$ szklanki miodu lub cukru
- 200 g masła
- 2 szt. Jaja
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie:

Pestki słonecznika i dyni uprażyć na suchej patelni. Dodać, do jeszcze ciepłych pestek, masło by się rozpuściło. Połączyć z pozostałymi składnikami: płatkami owsianymi, wiórkami kokosowymi, mąką, miodem, proszkiem do pieczenia i jajami. Wymieszać. Formować małe ciasteczka. Piec w temperaturze 180°C do zrumienienia, około 10-15 min.

