Ciasteczka bez cukru fit

Nikita

Polecane na: **ciasta, desery, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane bezglutenowe - 150 g
- czekolada gorzka 70 % kakao - 80 g
- migdały całe - 3 łyżka
- morele suszone - 100 g
- jaja - 2 szt.
- jabłko - 1 szt.
- olej do smażenia z masłem ghee - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Czekoladę i migdały rozdrobnić w blenderze na niewielkie kawałki. Z jabłka wykroić gniazdo nasienne i rozdrobnić na małe kawałki. Morele drobno pokroić.

KROK 2: Płatki owsiane zmiksować z jajkiem i olejem. Dodać rozdrobnione orzechy, czekoladę, morele i jabłko, wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.

KROK 3: Łyżką nakładać okrągłe porcje ciasta (o średnicy 3 cm) na przygotowaną wcześniej blachę. Kulki ciasta spłaszczyć, naciskając na każdą dłonią. Piec 20-25 minut w temperaturze 180°C.

KROK 4: Ciasteczka bez cukru fit podawać po ostudzeniu jako słodką przekąskę lub deser.