



całość (13 porcji) 1907 kcal
1 porcja ok. 147 kcal

Świąteczne dietetyczne pierniczki owsiane

Składniki:

100 g płatków owsianych (najlepiej bezglutenowych)
50 g wiórków kokosowych
50 g rozpuszczonego oleju kokosowego
20 g przyprawy do piernika
70 g mąki ryżowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
25 g mąki ziemniaczanej
2 łyżki miodu
40 g suszonej żurawiny (garść)

Sposób przygotowania:

Do miski przesypać suche składniki: mąkę ryżową, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia, płatki owsiane, przyprawę do piernika, wiórki kokosowe i suszoną żurawinę. W osobnym naczyniu wymieszać miód z olejem kokosowym. Do suchych składników dodać składniki mokre. Całość zagniatą do czasu, aż powstanie zwarte ciasto. Następnie na blat wyłożyć papier do pieczenia, położyć na nim ciasto i przykryć drugim arkuszem papieru. Ciasto rozwałkować i za pomocą foremek wycinać ciastka o dowolnym kształcie. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Gotowe pierniczki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około 10 minut. Gotowe ciastka po wystygnięciu przełożyć do metalowej puszki.



POTRAWA
BEZ OROZDŹY



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS