

## Bananowe ciasteczka owsiane z chia



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

## SKŁADNIKI

### SKŁADNIKI

<b>płatki owsiane górskie</b>	200 gramów
<b>banan</b>	2 sztuki
<b>masło</b>	100 gramów
<b>mąka pełnoziarnista</b>	6 łyżek
<b>jajko</b>	2 sztuki
<b>miód gryczany</b>	3 łyżki
<b>nasiona chia</b>	2 łyżki
<b>orzechy włoskie siekane</b>	3 łyżki
<b>pestki dyni</b>	1 łyżka
<b>słonecznik ziarna</b>	1 łyżka
<b>żurawina suszona</b>	1 łyżka
<b>proszek do pieczenia</b>	1 łyżeczka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Masło rozpuszczamy w rondelku, delikatnie studzimy i dodajemy do niego banany, które rozgniatamy widelcem. Następnie dodajemy miód gryczany oraz jajka i wszystko energicznie mieszamy.

KROK 2. Do miski wsypujemy płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, nasiona chia, orzechy słonecznik i pestki dyni. Do suchych składników dodajemy mokre składniki z rondelka i dokładnie mieszamy.

KROK 3. Porcje masy układamy w odstępach na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Każdą porcję delikatnie spłaszczamy. Blaszkę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C (grzanie góra - dół) i pieczemy przez około 15 minut (do lekkiego zarumienienia).

Życzę smacznego! :)