Przepis na:

FIT JEŻYKI

SKŁADNIKI:

- 200 mąki owsianej
- 120 ml mleka sojowego
- dwie łyżki miodu
- dwie i pół łyżeczki oleju kokosowego
- 40 g masła orzechowego
- 50 g ulubionych orzechów
- 30 g rodzynek
- 70 g daktyli suszonych
- gorzka czekolada

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Mąkę, mleko, miód i olej kokosowy (2 łyżki) dokładnie ze sobą połącz.
2. Rozwałkuj ciasto na grubość 3 mm. Uważaj aby nie były zbyt cienkie.
3. Wykrój małe kółeczka np. literatką z ciasta i ułóż na blasze do pieczenia.
4. Włóż ciasteczka do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 10 minut.
5. Daktyle, z masłem orzechowym i dwoma łyżkami wody miksujemy na gładką masę.
6. Łyżką nałóż ostudzoną masą wypieczone ciastka.
7. Orzechy rozdrobnij blenderem na małe kawałki i posyp nimi ciasteczka.
8. Czekoladę roztop z połową łyżeczki oleju kokosowego w kąpieli wodnej.
9. Polej przygotowane ciasteczka polewą i poczekaj aż zastygną.

SMACZNEGO!