



Ciasteczka marchewkowe z masłem orzechowym

2022-05-09

Często popołudniami mamy wielką ochotę sięgnąć po coś słodkiego. Zwłaszcza aromat kawy pobudza apetyt na słodczyce. Niestety większość z tych dostępnych na sklepowych półkach są złej jakości ze względu na obecność w składzie sporej ilości cukru oraz innych substancji konserwujących. Warto zatem samemu przygotować sobie zdrową i pyszną przekąskę.

Potrzebne składniki:

- Marchew – 80 g (1.8 x sztuka)
- Jabłko – 80 g (0.5 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane (górskie) – 50 g (5 x łyżka)
- Mąka orkiszowa – 50 g (3.3 x łyżka)
- Syrop klonowy – 50 g (5 x łyżka)
- Masło orzechowe – 45 g (3 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia – 3 g (1 x łyżeczka)
- Cynamon – 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Przepis na 10 ciasteczek. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Jabłko i marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Jabłko na dużych oczkach, marchew na małych. Wymieszaj z resztą wcześniej przygotowanych składników. Nakładaj łyżką porcję ciasta na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz około 15-18 minut do zarumienienia.

Makroskładniki:

Kalorie (w jednym ciastku): 90.0 / Białko: 3.1 / Tłuszcze: 3.3 / Węglowodany: 11.5 / Błonnik: 1.5.