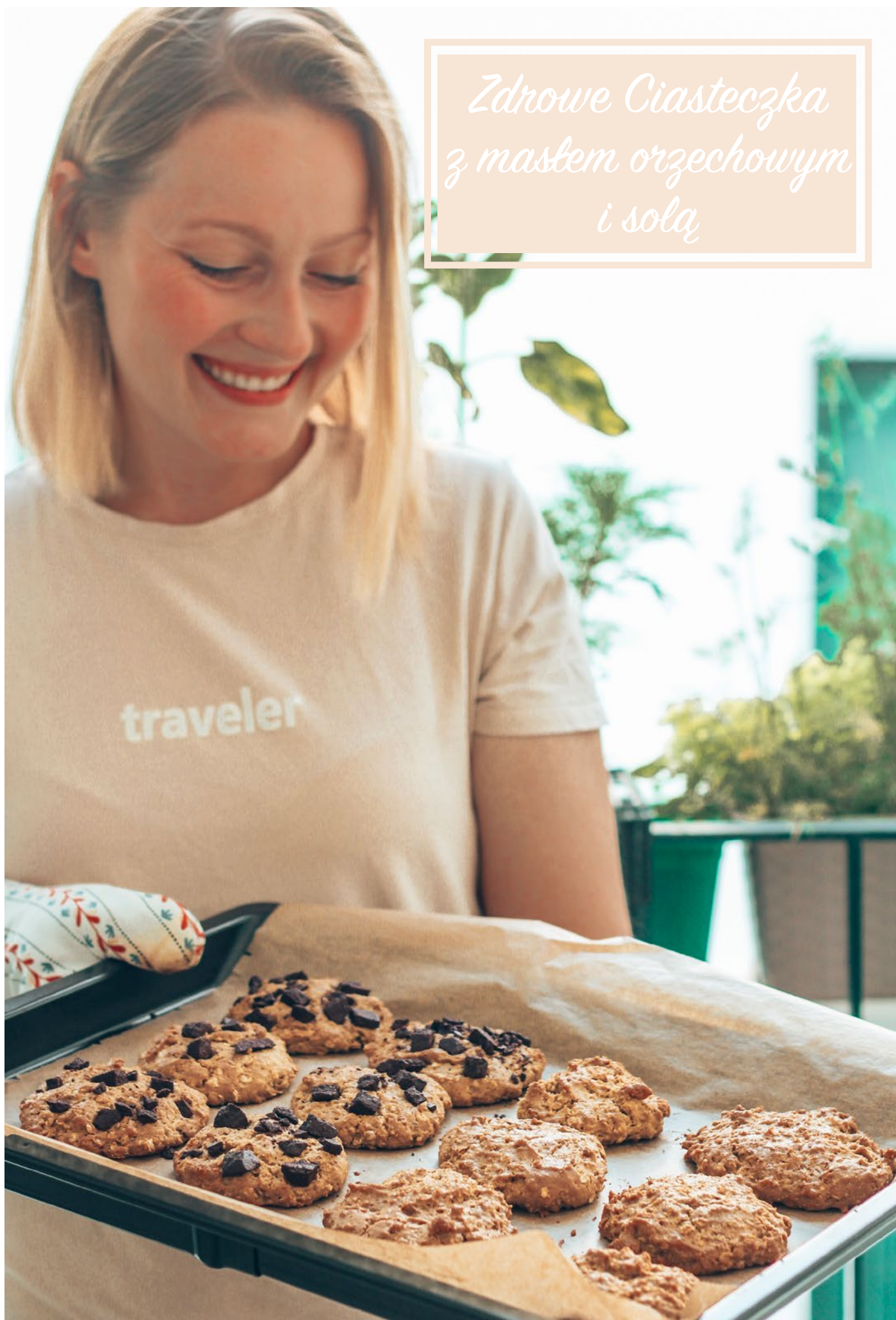


*Zdrowe Ciasteczka
z masłem orzechowym
i solą*



Zdrowe Ciasteczka z masłem orzechowym i solą

Ostatnio w ankiecie na intagramie poprosiliście abym przygotowała przepis na coś zdrowego, słodkiego, coś co można zabrać ze sobą do pracy, do szkoły lub po prostu w drogę.

Postanowiłam przygotować przepis na moje ulubione ciasteczka z masłem orzechowym.

Składniki (12 ciasteczek)

2 jajka
1/3 szklanki brązowego cukru
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1/4 łyżeczki soli
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 szklanka naturalnego masła orzechowego
1 szklanka płatków owsianych
Opcjonalnie:
Czarna czekolada, pokrojone orzechy, sól do posypania gotowych ciasteczek

Zwróćcie uwagę na to by masło orzechowe, które kupujecie było w 100% zrobione z orzechów - bez żadnych dodatkowych wstawek.

Przygotowanie (czas przygotowania - 25 min)

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C.
- Jajka wbij do dużej miski, dodaj cukier i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodaj sodę i sól i ponownie wymieszaj. Następnie dodaj ekstrakt z wanilii i masło orzechowe. Wymieszaj całość do uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Na koniec wsyp płatki owsiane do uprzednio przygotowanej masy i wymieszaj rękoma (masa może być bardzo gęsta).
- Wyłóż blachę papierem do pieczenia i ułóż na niej po ok. łyżce masy. Ciastka uformuj palcami. Uformowane ciasteczka możesz udekorować czekoladą lub pokrojonymi orzechami
- Piecz ciasteczka przez ok. 12 minut. Następnie wyjmij je z piekarnika i poczekaj aż lekko ostygną.
- Ciasteczka najlepiej smakują na ciepło opruszone solą. Można je przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3 dni.

Smacznego!

Naturalne masło orzechowe:

masło orzechowe jest bogate w nienasycone tłuszcze, które przyczyniają się do spalania tkanki tłuszczowej. Ponadto ma wiele witamin z grupy B, witaminę A wpływająca na prawidłowy rozwój kości i pracę narządu wzroku, witaminę E, która jest potrzebna do prawidłowej pracy układu krążenia i zapewnia prawidłowy przebieg metabolizmu.

Dodatkowo masło orzechowe jest źródłem lekkostrawnego białka roślinnego.

Jeśli będziecie przyrządzać ciasteczka z masłem orzechowym z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczycie mnie na instagramie hashtagem **#kropipi**.

Mam nadzieję, że zasmakują wam równie dobrze jak i nam.