

Ciasteczka owsiane kruche

Składniki

15-20 ciasteczek

50 g zmielonego słonecznika*

50 g zmielonego sezamu*

75 g mąki amarantusowej

100 g płatków owsianych

80 g drobnych rodzynek* lub innych suszonych owoców

75 g jabłka zmielonego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

50 g masła klarowanego**

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać do 190 stopni C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Do miski wsypać suche składniki oraz suszone owoce, wymieszać.
3. Masło wymieszać z jabłkiem.
4. Połączyć suche składniki z mokrymi i dokładnie wymieszać.
5. Z powstałej masy ulepić kulki (ok. 3 cm średnicy), następnie spłaszczyć je i uformować kształt dysku (średnica ok. 4 cm i grubość 1,5 cm).
6. Wstawić do piekarnika i piec przez 20 minut (aż lekko się zrumienia).

Wskazówki

* **bakalie:** bakalie i nasiona, które kupujemy nie powinny być konserwowane; najczęściej występującym konserwantem jest dwutlenek siarki i sorbinian potasu, które mają bardzo szkodliwy wpływ na nasze zdrowie

** **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)