

# **Krucze ciasteczka**

## **Składniki**

*na ok. 40 ciasteczek (2 duże blachy)*

100 g daktyli\*

60 g rodzynek\*

500 g mąki owsianej

75 g oleju kokosowego\*\*

2 duże jajka

75 g kefiru\*\*\*

## **Wykonanie**

1. Piekarnik nagrzać do 150 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
2. Daktyle i rodzynki zmielić z mąką na proszek.
3. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto (kilka minut zagniatąć).
4. Wąłkować na grubość 2-3 mm i wykrawać ciastka.
5. Piec 25 minut na górze piekarnika, do zrumienienia.

## **Wskazówki**

\* suszone owoce, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe czy jasne

\*\* najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły

\*\*\* My używaliśmy Top Tomyśl. Lepszy jest jednak kefir Wrzesiński. Bardzo fajny jest też Sokólski, ale nie mogę go dostać w Poznaniu. Najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną. Najlepiej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku.