

Ciasteczka amarantusowe

Składniki

na 20 ciasteczek o średnicy 8 cm i grubości ok. 1 cm

125 g amarantusa (w ziarnach)

125 g kaszy jaglanej*

30 g wiórków kokosowych**

750 ml wody lub mleka (krowiego lub roślinnego***)

20 g oleju kokosowego****

60 g wiórków kokosowych**

100 g mąki ryżowej

130 g jabłka***** zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

1 jajko*****

¼ szklanki sezamu***** (do posypania ciasteczek)

Wykonanie

1. Amarantus, kaszę i wiórki ugotować w wodzie lub mleku do wchłonięcia płynu. Dodać olej kokosowy i wystudzić masę (do momentu, aż będzie letnia).
2. Piekarnik rozgrzać do 160 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
3. Do wystudzonej masy dodać pozostałe składniki (oprócz sezamu).
4. Formować ciasteczka i posypywać je sezamem.
5. Piec 45 minut.

Wykonanie

* im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym ciasteczka będą smaczniejsze; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje; więcej o tym, jak żywić się ekologicznie i nie zbankrutować piszemy [w tym artykule](#)

** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa

*** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

**** 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; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

***** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

***** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

***** my najchętniej używamy sezamu nieoczyszczonego, ponieważ ma więcej składników odżywczych, a jego smak jest pełniejszy; należy też zadbać, żeby sezam nie zawierał konserwantów