

Ciasteczka buraczane

Składniki

na 20 ciasteczek

30 g miękkiego masła klarowanego*

1 jajko**

100 g buraka (upieczonego lub ugotowanego, a potem zblendowanego na gładką masę)

100 g mąki amarantusowej

50 g mąki orkiszowej 2000

50 g daktyli***

½ łyżeczki sody

100 g płatków owsianych

50 g wiórków kokosowych****

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Dokładnie wymieszać masło klarowane, jajko i buraka.
3. Daktyle zmielić z mąką i sodą na proszek (można użyć sproszkowanych daktyli, wówczas wystarczy je wymieszać z mąką i sodą).
4. Wymieszać mąkę z płatkami i wiórkami.
5. Dodać mokre składniki i dokładnie wymieszać.
6. Formować ciasteczka o średnicy 5cm i piec 20 minut w 180 st. C (do zrumienienia).

Wskazówki

* **masło klarowane:** masło klarowane najlepiej zrobić 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](#)

** **jajka:** 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)

*** **daktyle:** suszone owoce i orzechy, 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

**** **wiórki kokosowe:** 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