

CIASTECZKA PIEGUSKI (BEZGLUTENOWE)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
20 os.	30	73 kcal	2	10	3

Szybkie, proste i pyszne ciasteczka. Lekko kruche na zewnątrz, miękkie w środku.

SKŁADNIKI

na ok. 20 sztuk

- 160g mąka owsiana, bezglutenowa
- 2 duże łyżki masło orzechowe, bez soli
- 120g daktyle, suszone
- 50g czekolada gorzka Cocoa
- 2 łyżki mleko kokosowe (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cynamon
- 1/2 łyżeczki proszek do pieczenia, bezglutenowy
- 1/2 łyżeczki soda oczyszczona

PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle zalać wrzącą wodą i odstawić na ok. 20 min. Po tym czasie daktyle odsączyć z wody i zmiksować blenderem na mus.
2. Czekoladę gorzką posiekać.
3. Mąkę przesypać do miski, wymieszać razem z proszkiem do pieczenia, sodą i cynamonem. Następnie do mąki dodać mus z daktyli, masło orzechowe i wyrobić. Gdy ciasto będzie zbyt sypkie dodać 1-2 łyżki mleka kokosowego (lub więcej daktylowego musu).
4. Do ciasta dodać posiekaną czekoladę i wyrobić, tak by składniki się połączyły.
5. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha włoskiego i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (patrz - zdjęcie)
6. Kuleczki spłaszczyć ręką, by powstał kształt ciasteczek (patrz - zdjęcie).
7. Piec w piekarniku w 170 stopniach przez ok. 10-12 min.