

CIASTECZKA Z CIECIERZYCY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	30	79 kcal	3	12	2

Bardzo proste i szybkie ciasteczka bezglutenowe :)

SKŁADNIKI

- 1 puszka ciecierzycy
- 50g mąka owsiana bezglutenowa lub amarantusowa
- 3 łyżki syrop z agawy lub klonowy
- 1/2 łyżeczki proszek do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soda oczyszczona
- 30g bio dropsy czekoladowe

PRZYGOTOWANIE

1. Ciecierzycę odsączyć z zalewy, a następnie przełożyć ją do pojemnika od blendera.
2. Wszystkie pozostałe składniki oprócz czekolady dołożyć do ciecierzycy i zmiksować na gładko.
3. Do masy dodać dropsy czekoladowe i wymieszać.
4. Z masy formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego, lekko spłaszczyć widelcem lub dłonią.
5. Piec przez 10-12 min w temp. 180 stopni.