



# Ciasteczka dietetyczne

## Składniki

### Masa na ciastka

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka otrębów owsianych
- 1 szklanki otrębów pszennych
- ½ szklanki mąki Basia z pełnego przemiału
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 120 g żurawiny suszonej
- 80 g orzechów włoskich
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 szklanka soku - gruszkowego lub pomarańczowego 100%
- 2 jajka
- 1/3 szklanki oleju

## Sposób przygotowania

### Sposób przygotowania

W głębokiej misce połącz wszystkie suche składniki. W oddzielnej misce zmiksuj wszystkie mokre składniki. Do suchych składników dodaj mokre i połącz. Wilgotnymi rękoma formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i wykładaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w sporych odstępach. Spłaszcz każdą kulkę moką łyżką i piecz w temperaturze 180 stopni do zrumienienia - około 20-25 minut. Smacznego.