**Ciasteczka owsiane:**

SKŁADNIKI

OK. 16 SZTUK

3/4 szklanki mielonych migdałów lub zmielonych płatków migdałów

1/2 szklanki mąki pszennej lub ryżowej

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

1 szklanka płatków owsianych\*

1/2 szklanki wiórków kokosowych

ok. 80 g mieszanki drobnych rodzynek i suszonej żurawiny

125 g masła lub oleju kokosowego

3 łyżki miodu

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzać do 150 stopni C. Do miski wsypać mielone migdały, mąkę oraz sodę oczyszczoną, wymieszać. Dodać płatki owsiane, wiórki kokosowe oraz mieszankę rodzynek i żurawiny, wymieszać.

W rondelku roztopić masło z miodem oraz z 1 łyżką wody. Przelać do miski z sypkimi składnikami i dokładnie wymieszać.

Z powstałej masy ulepić kulki (ok. 3 cm średnicy) następnie spłaszczyć je i uformować kształt dysku (średnica ok. 4 cm i grubość 1,5 cm). Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia z zachowaniem odstępów.

Wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut

**Dietetyk Anna Karwala**