Owsiany chlebek bananowy bezglutenowy i bez cukru

Jeśli macie ochotę na coś co smakuje jak słodki chlebek z lekką piernikową nutą, to jesteście we właściwym miejscu. Dodatkowo bez dodatku cukru, bo banany są wystarczająco słodkie i bez glutenu, bo z bezglutenowymi płatkami owsianymi. Idealne na drugie śniadanie lub jak w moim przypadku do węglowodanowej kolacji.

Płatki owsiane

Za co je lubię? Za smak, za niezliczone możliwości ich przygotowania a przede wszystkim za to co dają mi. Oto powody, dla których warto je jeść:

1. Pomagają obniżać ciśnienie krwi.
2. Pomagają obniżyć poziom cholesterolu.
3. Chronią serce.
4. Zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych jelita.
5. Stabilizują poziom cukru we krwi.
6. Poprawiają trawienie.
7. Pomagają w zasypianiu.

- 4 dojrzałe banany,
- 2,5 szklanki mąki owsianej,

- 2 łyżeczki przyprawy piernikowej,
- 1/3 szklanki ksylitolu (lub 6 daktyli namoczonych we wrzątku i zblendowanych),
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 5 łyżek oleju kokosowego rafinowego

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, banany rozgnieć dokładnie widelcem. Masę przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 25 minut w 200 stopniach. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Kakaowe żytnio-owsiane ciasteczka

Dobre owsiane ciastka, jedne z lepszych, ale dalej moim faworytem są te. Łatwe i mało pracochłonne w wykonaniu ciasteczka. W smaku lekko czekoladowe, kruszące się, więc lepiej wcinać je do kawy nad talerzykiem:)

Zdjęcie powstało w moim pokoju, deski umieściłam przed oknem, tak, że światło wpadało wprost na ciacha. Dużo filozofii i kombinowania tutaj nie było. Było dobre światło, dobry dzień, kilka ujęć i byłam zadowolona. Sony ILCE-7, przysłona f/4.5, ekspozycja 25 s., ISO 160, odchylenie ekspozycji krok +0.7, ogniskowa 90 mm.

Składniki:

- **1 szklanka zmielonych w młynku do kawy płatków żytnich,**
- **2,5 szklanki mąki owsianej,**
- **200 g masła,**

- **1 jajko,**
- **0,5 łyżeczki sody oczyszczonej,**
- **3/4 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **szczypta soli,**
- **2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,**
- **1,5 szklanki nierafinowanego cukru trzcinowego,**
- **3-4 łyżki prawdziwego kakao**

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Ciasto będzie gęste.
2. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia wyłóż łyżką kulki o wielkości orzecha włoskiego i lekko rozpłaszcz łyżką namoczoną uprzednio w wodzie (ciasto nie będzie przylepiać się do łyżki). Odstępy między kulkami nie muszą być duże, gdyż płatki żytnie są dość ciężkie i ciasto nie powinno rozlewać się podczas pieczenia.
3. Piecz około 14 minut w temperaturze 180 stopni. Studź na kratce. Smacznego!