

ciasteczka owsiane bez pieczenia

przepis stworzony przez Wychowawców
Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



kuchcik
domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

specjalnie dla Was przygotowaliśmy przepis na pyszne, domowe ciasteczka owsiane, które nie wymagają pieczenia.

Składniki, które wykorzystaliśmy do przygotowania ciasteczek, są źródłem wielu witamin, mikroelementów i zdrowych tłuszczów, a także stanowią bogactwo przeciwutleniaczy.

Wspomagają one nasz układ odpornościowy i chronią przed wirusami.

Ponadto, korzystnie wpływają na nasz układ nerwowy i doskonale poprawiają nastrój.



kuchcik domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

ciasteczka owsiane bez pieczenia

składniki

- 1/4 szklanki mleka
- 1/4 szklanki masła
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1/4 szklanki masła orzechowego
- 2 łyżki gorzkiego, naturalnego kakao
- 1 i 1/3 szklanki płatków owsianych błyskawicznych

sposób przygotowania

1. Do rondelka wlewamy mleko, dodajemy masło, kakao, cukier trzcinowy.
2. Podgrzewamy, aż cukier się rozpuści, cały czas mieszając.
3. Czekamy, aż się zagotuje.
4. Zmniejszamy ogień i gotujemy przez minutę.
5. Odstawiamy z ognia, dodajemy płatki owsiane i masło orzechowe.
6. Mieszymy do połączenia składników.
7. Nakładamy po łyżce masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, delikatnie rozplaszczamy i formujemy kształtne okręgi.
8. Odstawiamy w chłodne miejsce na około pół godziny do zastygnięcia.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej

