

Ciasteczka owsiane w 5 minut :)

91 kcal / 1 porcję (58 g)



Porcje:
4

Trudność:
Łatwe

Koszt:
2 zł

Czas: 5 min
Przygotowanie: 2 min
Gotowanie: 3 min

Narzędzia: Naczynie żaroodporne
,Mikrofalówka

Wartości odżywcze na 100 g
% wskazanego dziennego zapotrzebowania

Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowod.
155	3 g	2 g	33 g
8%	7%	3%	12%

Składniki:

Banan	180 g (1 średnia szt.)
Płatki owsiane	50 g (5 płaskich łyżek)
Sól biała	1 g (1 szczypta)
Cynamon	1 g (0,50 łyżeczek)
Olej słonecznikowy	1 g

Sposób przygotowania:

- 1 Rozgnieciony banan mieszamy z pozostałymi składnikami i kładziemy na posmarowane olejem naczynie na grubość ok. 1 cm. Następnie wstawiamy do mikrofalówki na wysoką moc na ok. 3-4 minuty. Po tym czasie wyjmujemy ciasteczka i czekamy aż ostygną i troszkę stężeją. Można jeść np. z masłem orzechowym, dżemem. Do składników można dodać np. kakao. Jednym słowem: eksperymentujmy.