

Ciasteczka owsiane z sezamem i żurawiną

Czas wykonania: 1 h 20 min **Ilość porcji:** 28 ciastek

Składniki:

- 1 szklanka orzechów ziemnych (250 g w łupince)
- 1 1/2 szklanki płatków owsianych (200 g)
- 2/3 szklanki kokosu (60 g)
- 2/3 szklanki żurawiny (100 g)
- 2 łyżki pestek dyni
- 4 łyżki słonecznika łuskanego
- 6 łyżek sezamu
- 3 łyżki oliwy lub oleju (u mnie olej lniany)
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 2 niewielkie banany (300 g)



Przygotowanie:

Fistaszki obrać. Obrane orzechy i 1 szklankę płatków owsianych zmielić.

W wysokim naczyniu wymieszać wszystkie sypkie produkty. Dodać olej, miód, jogurt i banany (najlepiej banany rozgnieść wcześniej na papkę). Wszystko dokładnie wymieszać tworząc zwartą masę.

Uformować ciasteczka – im ciasteczka cieńsze tym będą bardziej chrupkie (ja uformowałam ciasteczka o 5 cm średnicy i 1 cm grubości – nam takie najbardziej smakują).

Ciasteczka piec na blasze wyłożonej papierem w 180 stopniach przez 25 minut.

Przechowywać w zamkniętym pojemniku.