**CIASTECZKA OWSIANE**

**SKŁADNIKI**

1,5 szklanki [płatków owsianych górskich](https://blix.pl/szukaj/?szukaj=p%C5%82atki-owsiane)

100 g [masła](https://blix.pl/szukaj/?szukaj=mas%C5%82o)

2 pełne łyżki [mąki pszennej](https://blix.pl/szukaj/?szukaj=m%C4%85ka-pszenna)

3/4 płaskiej łyżeczki [proszku do pieczenia](https://blix.pl/szukaj/?szukaj=proszek-do-pieczenia)

1 średni dojrzały [banan](https://blix.pl/szukaj/?szukaj=banany)

2 pełne łyżki [miodu](https://blix.pl/szukaj/?szukaj=mi%C3%B3d)

**WYKONANIE**

1 Masło rozpuszczamy.

2 Do miski wsypujemy płatki owsiane, dodajemy mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia i mieszamy dokładnie składniki. Następnie dodajemy rozpuszczone masło, mieszamy. Po czym dodajemy rozgniecionego banana i miód, całość dokładnie mieszamy. Miskę odstawiamy na czas rozgrzania piekarnika.

3 Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni (grzanie góra-dół, bez termoobiegu).

4 Do ciasteczek można dodać posiekaną czekoladę lub ulubione bakalie. Mąkę pszenną można zastąpić np. mąką owsianą. Jeśli lubicie kruche owsiane ciasteczka banana zastępujemy 2 małymi jajkami i dodajemy więcej miodu (3-4 łyżki).

5 Z owsianej masy formujemy w dłoniach ciasteczka. Masa będzie się lepić, dlatego warto co jakiś czas myć ręce w zimnej wodzie, co ułatwia lepienie. Ciasteczka układamy w odstępach na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

6 Owsiane ciastka pieczemy w nagrzanym piekarniku na środkowym poziomie około 15-17 minut do ładnego zarumienienia. Ciasteczka należy obserwować, czas pieczenia możemy być różny w zależności od piekarnika.

7 Uwaga! Owsiane ciastka ściągamy z blaszki dopiero, gdy przestygną, wcześniej będą zbyt miękkie.

SMACZNEGO

**SAŁATKA WIOSENNA ZE SŁONECZNIKIEM**

**SKŁADNIKI**

- mix sałat

- szpinak

- pomidorki koktajlowe

- ogórek

- cebula

- ser feta

- cytryna

- sos sałatkowy

**WYKONANIE**

Sałatę ze szpinakiem skropić sokiem z cytryny, dodać pokrojone pomidorki koktajlowe, ogórka i cebulę. Wszystko wymieszać i polać sosem sałatkowym. Na wierzch dodać pokrojony w kostkę ser feta i ziarna słonecznika.

SMACZNEGO