

Zdrowe ciasteczka dla dzieci i nie tylko

Lista składników

- Ciasteczka:
- 35 g miodu
- 35 g masła
- 40 g mieszanki orzechów (włoskie, laskowe, pekan)
- 100 g drobnych płatków owsianych
- 60 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 30 g nasion słonecznika
- 20 g nasion chia
- 10 g nasion lnu
- ½ łyżeczki cynamonu
- 120 g jabłka
- 1 jajko
- Szczypta sody oczyszczonej
- Krem:
- 70 g czekolady o zawartości minimum 70%
- 40 g pełnotłustego mleka
- 250 g miękkiego twarogu półtłustego
- 3 łyżki surowego kakao
- Do dekoracji:
- Marcepan
- Czekolada
- Można użyć cukrowe oczka lub przygotować je z lukru