



# Przepisy

na ciastka i batony



## Spis treści

Amarantusowe batony z masłem orzechowym i sezamem .....	3
Ciastka jaglane z rodzynkami .....	3
Ciastka słonecznikowo-dyniowe .....	4
Baton orzechowo-czekoladowy .....	4
Cynamonowe batoniki .....	5
Ciastka owsiane.....	5
Kulki orzechowo-czekoladowe z daktyli.....	6
Bananowo-orzechowe batoniki z orzechami włoskimi .....	6
Amarantusowe ciastka .....	7
Szarlotkowe ciastka owsiane.....	7

## AMARANTUSOWE BATONY Z MASŁEM ORZECHOWYM I SEZEMEM

500  
KCAL

### Składniki:

Masło orzechowe bez soli	40g - 4 łyżeczki
Miód	24g - 2 łyżeczki
Sezam nasiona	5g - 1 łyżeczka
Amarantus ekspandowany	40g - 1,5 szklanki

### Sposób przygotowania:

Masło orzechowe wymieszać z miodem, sezamem i połączyć z amarantusem. Dobrze wymieszać, w razie potrzeby dodać łyżkę wody. Masę przełożyć do małego pudełka, wyrównać. Włożyć do lodówki na dwie godziny a następnie pokroić na małe batoniki.

## CIASTKA JAGLANE Z RODZYNKAMI

280  
KCAL

### Składniki:

Banan	100g - pół średniej sztuki
Cynamon	0,5g - szczypta
Kasza jaglana	25g - 2 i pół łyżki
Migdały, płatki	15g - 1 łyżka
Rodzynki suszone	15g - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

Rodzynki zalać wrzątkiem do zakrycia. Ugotować kaszę jaglaną i zblendować razem z bananem. Dodać namoczone rodzynki, cynamon i raz jeszcze wszystko zmiksować. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Masę nałożyć porcjami. Wyłożoną porcję ciasta uklepać tak, aby przypominało ciastko. Posypać płatkami migdałów. Blachę z ciastkami włożyć do piekarnika. Piec około 30-35 minut, kontrolując, by ciastka się nie spiekły.

## CIASTKA SŁONECZNIKOWO-DYNIOWE

330  
KCAL

### Składniki:

Jajo	25g - pół sztuki
Miód	12g - 1 łyżeczka
Płatki owsiane	30g - 3 łyżki
Nasiona słonecznika	20g - 2 łyżki
Pestki dyni	10g - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszać i wyłożyć łyżką na blachę do pieczenia pokrytą papierem do pieczenia. Można dodać ulubione przyprawy typu cynamon/przyprawy korzenne. Piec ok 15 minut w 170/180°C z termoobiegiem.

## BATON ORZECHOWO-CZEKOLADOWY

290  
KCAL

### Składniki:

Daktyle suszone	30g - 6 sztuk
Kakao w proszku	5g - 1 łyżeczka
Orzechy włoskie	12g - 3 sztuki
Siemię lniane	5g - pół łyżki
Woda	10g - 1 łyżka
Wiórki kokosowe	6g - 1 łyżka
Płatki owsiane	15g - 3 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Daktyle posiekać na kawałki, przełożyć do blendera. Dodać pozostałe składniki i łyżkę wrzątku, zblendować. W razie potrzeby, jeśli masa nie będzie się dobrze lepić, można dodać jeszcze odrobinę wody. Uformować batona lub kulki, schłodzić w lodówce.

## CYNAMONOWE BATONIKI

590  
KCAL

### Składniki:

Cynamon	1,5g - pół łyżeczki
Daktyle suszone	50g - 1/2 małego opakowania
Migdały, mielone	50g - 1/2 małego opakowania
Morela suszona	30g - 3 sztuki
Rodzynki suszone	30g - 1 garść

### Sposób przygotowania:

Daktyle zamoczyć we wrzątku, odcedzić. Migdały zmielić na mąkę, najlepiej w młynku do kawy, lub użyć mielonych. Następnie wsypać je do blendera razem z pozostałymi składnikami i miksować około 3 minuty, aż wytrąci się olej, który sklei mieszankę, w razie potrzeby dodać wody z daktyli do uzyskania konsystencji. Powstałą masę włożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia, docisnąć równomiernie i chłodzić w lodówce, najlepiej całą noc. Po wyjęciu z formy pokroić ją w prostokąty i zawinąć w papier śniadaniowy.

## CIASTKA OWSIANE

350  
KCAL

### Składniki:

Banan	100g - pół średniej sztuki
Czekolada gorzka	10g - 2 kostki
Masło orzechowe bez soli	20g - 2 łyżeczki
Płatki owsiane	35g - 7 łyżeczek

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poza czekoladą wymieszać lub zmiksować na gładką masę. Na koniec dodać posiekaną czekoladę. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez około 10-15 minut.

## KULKI ORZECHOWO-CZEKOLADOWE Z DAKTYLI

450  
KCAL

### Składniki:

Daktyle suszone	70g - 1/3 paczki
Siemię lniane	15g - półtorej łyżki
Kakao w proszku	15g - 3 łyżeczki
Orzechy włoskie	15g - pół garści
Woda	30g - 3 łyżki
Wiórki kokosowe	6g - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

Daktyle posiekać na kawałki, przełożyć do blendera. Dodać orzechy, siemię i kakao i wszystko zmixować. Wyłożyć zmiksowane bakalie na talerz dodać trochę gorącej wody, aby uzyskać lepłą masę. Masę nabierać łyżeczką i formować dłonią kulki. Kulki obtoczyć w wiórkach i schłodzić w lodówce.

## BANANOWO-ORZECHOWE BATONIKI Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

520  
KCAL

### Składniki:

Banan	200g - 1 średnia sztuka
Sezam nasiona	10g - 1 łyżka
Orzechy włoskie	20g - 5 sztuk
Orzech nerkowca	15g - 1 łyżka
Morela suszona	40g - 4 sztuki
Cytryna	30g - 1/2 sztuki

### Sposób przygotowania:

Mocno dojrzałego banana rozdrobnić na papkę lub zmixować. Dodać sezam, posiekane orzechy oraz pokrojone suszone morele i odrobinę soku z cytryny. Wszystko razem wymieszać. Piekarnik nagrzać do 150 stopni. Na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce formować z przygotowanej masy batonik o dowolnym kształcie. Batoniki piec w piekarniku około 20 minut.

## AMARANTUSOWE CIASTKA

500  
KCAL

### Składniki:

Banan	200g - 1 średnia sztuka
Cynamon	0,5g - szczypta
Masło orzechowe bez soli	20g - 2 łyżeczki
Amarantus ekspandowany	40g - 1,5 szklanki
Miód	24g - 2 łyżeczki
Sezam nasiona	5g - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Nastawić piekarnik na 170 stopni z termoobiegiem. W dużej misce ugnieść banana na mus, dodać cynamon, sezam, miód, masło orzechowe oraz ekspandowany amarantus. Całość dokładnie wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i łyżką układać masę formując ciastka. Piec 20 minut.

## SZARLOTKOWE CIASTKA OWSIANE

300  
KCAL

### Składniki:

Płatki owsiane	30g - 3 łyżki
Wiórki kokosowe	6g - 1 łyżka
Nasiona słonecznika	10g - 1 łyżka
Jabłko	200g - 1 średnia sztuka
Jajo	25g - pół sztuki
Cynamon	1,5g - pół łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Do miski wsypać płatki, dodać wiórki kokosowe, nasiona słonecznika, starte na tarce jabłko. Dodać jajko, przyprawy (cynamon/przyprawa korzenna/przyprawa do szarlotki) i wymieszać. Opcjonalnie można dodać łyżeczkę erytrolu (nie jest to konieczne). Uformować płaskie ciasteczka i wyłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok. 15 minut w 160-180 stopniach.

# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Pomoc w niedowadze
- Diety dla kobiet w ciąży
- Diety w chorobach
- Żywnienie w sporcie

**FIT**DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

