

Słonecznikowe ciasteczka

Składniki

- szklanka ziaren słonecznika
- szklanka amarantusa ekspandowanego
- 3 łyżki mąki gryczanej (lub innej)
- łyżka płatków gryczanych (mogą być inne, np. owsiane)
- łyżka sezamu
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 1 banan
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia



Przygotowanie:

Słonecznik zalewamy na noc wodą. Rano odcedzamy ziarna i blendujemy. Następnie dodajemy pozostałe składniki i blenderem miksujemy na gładką masę. Masa będzie puszysta, ale nie powinna się kleić do rąk. Formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego i spłaszczamy je ręką. Ciastka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180°C.