

Ciasteczka z kurkumą i imbirem



Wskazówki:

Pomiń jajko lub zastąp łyżką nasion chia jeśli wybierasz opcję wegańską.

Składniki (około 15 ciastek):

- 2 małe bardzo dojrzałe banany
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju kokosowego (uprzednio roztopiony)
- ½ szklanki zmielonych migdałów
- ½ szklanki wiórek kokosowych
- ½ szklanki posiekanych orzechów (różne)
- łyżka siemienia lnianego
- płaska łyżeczka kurkumy i imbiru
- szczypta kardamonu
- szczypta soli
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- odrobina pasty waniliowej (można pominąć)
- miód, syrop z agawy lub cukier trzcinowy

Przygotowanie:

1. Rozgnieć banany, dodaj roztrzepane jajko. W osobnej misce wymieszaj wszystkie suche składniki. Dodaj roztopiony olej kokosowy, następnie pozostałe składniki. Masa powinna być dość gęsta.
2. Uformuj kuleczki, spłaszcz aby nadać im kształt, układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ja wykorzystuję silikonowe foremki do muffinek - świetnie się sprawdzają i nadają ciasteczkom jednolity kształt i rozmiar.
3. Piecz w temperaturze około 170 stopni przez 15 minut.