

# ciasteczka owsiane bananowo - dyniowe z żurawiną

Kolejna odsłona bardzo popularnych w Ameryce „cookies”, które zawsze są dobrym sposobem na zachęcenie dzieci do wypicia szklanki mleka, w zasadzie to taki bardzo zgrany duet:).

Ciasteczka, które upiekłam niedawno, miały okazję zadebiutować, na stolikach świeżo upieczonych /pasowanych przedszkolaków i mimo mega dawki błonnika zawartego w tych ciastkach, rozpływały się w ustach.

Oczywiście można wykonać różną wersję, w zależności od fantazji, odwagi i dostępności produktów i tak np. puree z dyni można zastąpić marchewkowym puree lub cukiniowym, czy też buraczanym, z tym, że polecam uprzednie upieczenie tych warzyw w piekarniku, nie tylko by wzbogacić smak puree, ale przede wszystkim dzięki pieczeniu zdecydowanie obniżamy indeks glikemiczny tych warzyw.

## **Składniki: (24 ciasteczka)**



- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej,
- 1 szklanka płatków owsianych górskich,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,

- 3/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 85 gram masła (temperatura pokojowa),
- 1 białko kurze,
- 1/2 szklanki ugniecionego widelcem banana (ok. 1 duży banan),
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#),
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny,
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich (opcjonalnie)

### **Wykonanie:**

1. Masło utrzeć z cukrem drewnianą łyżką, następnie dodać rozgniecionego banana, puree z dyni oraz białko kurze – dokładnie wymieszać.
2. Do powstałej mikstury dodajemy przesianą mąkę z sodą, solą i cynamonem i mieszamy tą samą łyżką, aż składniki się połączą. Na koniec dodajemy żurawinę i orzechy -mieszamy.
3. Powstałą masę wkładamy do lodówki na ok. 20 minut.
4. Blachę do pieczenia wykładamy pergaminem, następnie łyżką nabieramy ciasto i wskazującym palcem „zrzucamy” je na pergamin zachowując 3 centymetrowe odstępy.
5. Pieczemy ciasteczka w temperaturze 180 stopni Celsjusza na złoty kolor ok. 15 minut. Po upieczeniu czekamy 5 minut, aż ciasteczka wystygną i stwardnieją.



\*Ciasteczka, długo zachowują świeżość, a ze względu na swój smak, praktycznie nie mają szans długo leżakować:)

\* inspiracją (lecz nie kopią) do upieczenia tych ciasteczek była książka „Deceptively Delicious” autorstwa Jessica Seinfeld