

# Zdrowe ciasteczka miodowe



Ciasteczka o wyraźnym aromacie i smaku miodu, z solidną porcją płatków owsianych, bez dodatku cukru, proszku do pieczenia i sztucznych aromatów. Zdrowe i prościutkie do przygotowania, dla amatorów miodowych smaków, mojej córce bardzo zasmakowały.

## Składniki:

- 4 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 1 całe jajko
- pół szklanki mąki pszennej
- 5 łyżek miodu naturalnego (wielokwiatowego lub lipowego)
- 3/4 szklanki wody
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego
- pół szklanki rodzynków
- opcjonalnie pół szklanki posiekanych orzechów
- papier do pieczenia

## Wykonanie:

1. Wodę, miód i olej miksujemy.
2. Wsypujemy resztę składników i ponownie miksujemy.

3. Kiedy składniki się połączą, mieszamy ręką.
4. Blaszke wykładamy papierem do pieczenia. Dłonią formujemy ciasteczka, kładziemy na blachę, lekko spłaszczamy. Mogą leżeć blisko siebie, ponieważ nie rosną.
5. Pieczemy w temperaturze ok. 180 stopni Celsjusza przez ok. 30 minut.
6. Po upieczeniu wyjmujemy blachę i zostawiamy na parę minut. Kiedy ciasteczka odrobinę przestygną, zdejmujemy je z blachy i kładziemy na kratkę do całkowitego ostudzenia.