

dotyka.

Ovsené sušienky s mandľovou múkou

Po sviatočnom pečení mi zostalo v chladničke niekoľko bielok. Keď som sa zobudila z vianočnej letargie, začala som uvažovať čo s takým množstvom. Pretože som ešte stále akási pohodlná tak sa mi napríklad taká Pavlova torta rozhodne nechcela robiť. Po nejakej chvíli strávenej na internete som si v hlave zmixovala recept. Chcela som niečo rýchle, výživné, čo budem bez výčitiek môcť vyjedať v práci, čo ma ako tak zasýti a bude v tom čo najmenej cukru.

Keď som skúšala prvú dávku sušienok, sladila som ich len ryžovým sirupom, na môj vkus to celkom stačilo, ale okolie s tým nebolo celkom stotožnené, lebo sa im to zdalo bez chuti. Tak som do druhej dávky pridala polievkovú lyžicu kokosového cukru a pomohlo to. Je na vás ako veľmi chcete sušienky sladké alebo aký druh sladidla použijete.

Ak ste zvyknutý na sladké, čo je asi väčšina (rovnako aj ja), možno sa vám budú zdať tieto sušienky ako niečo čudné. Nie som ortodoxná v stravovaní, tiež mám horšie aj lepšie chvíle, ale v poslednom období sa snažím pozerieť na sladkosti trochu z iného uhla. Nie preto, že by som si ich chcela odopierať, práve naopak, nechcem ich vylúčiť, ale chcem tú sladkú chuť nahradzovať zdravšími variantami. Sama neviem, kam až ma táto cesta dovedie, ale nerobím si z toho ťažkú hlavu:) Každopádne budem rada, ak sa so mnou podelíte s vašimi skúsenosťami a typmi ako vy „bojujete,, s cukrom.

Ovsené sušienky s mandľovou múkou

- 50 g ovsených vločiek
- 50 g mandľovej múky
- 1 pl amarantových vločiek
- štipka soli
- bielka z 2 vajícok
- 1 čl škorice
- 2 pl ryžového sirupu
- 1 pl kokosového cukru
- celé mandle na hrubšie nasekané
- hrozienka

Všetky přísady spolu zmiešame, vytvarujeme guľičky, ktoré kladieme na plech vystlaný papierom na pečenie a trochu ich sploštíme. Pečieme pri 180°C, ca 15min.