



## ZDRAVI BANANI PIŠKOTI IZ LE TREH SESTAVIN

Bananini piškoti brez sladkorja, narejeni le iz treh sestavin. Pripravljeni so ekspresno hitro; manj kot 5 minut za pripravo zmesi + 6-8 minut peke, nekaj časa, da se ohladijo in že se lahko sladkamo z zdravimi piškoti, narejenimi le iz treh sestavin. Priklopimo pečico in začnimo ...

Priprava: 15 minut.

### Sestavine:

- 2 večji banani
- 140 g ovsenih kosmičev
- 30 g grobo sesekljanih orehov ali lešnikov

### Priprava:

1. Postopek je sila preprost. Najprej priklopimo pečico in jo nastavimo na 170 °C (ventilacijska pečica). Nato olupimo banane, jih nalomimo v skledo in z vilico zmečkamo.
2. Dodamo ovsene kosmiče in orehe (ali lešnike), ki smo jih pred tem poljubno grobo nasekljali. Zmešamo v enotno zmes.
3. Z žlico zajemamo maso nato med (čistimi) dlanmi oblikujemo kroglico (za približno oreh veliko), ki jo na peki papirju malenkost sploščimo. Bananine piškote brez sladkorja polagamo na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko. Poskusite oblikovati čim bolj enakomerne piškote.
4. Pekač z bananinimi piškoti položimo v ogreto pečico in piškote pečemo 6-8 minut (čas peke je odvisen tudi od zmogljivosti vaše pečice in velikosti piškotov).
5. Ko so piškoti pečeni, so še malenkost mehki. Pustimo jih na pekaču, da se ohladijo. Ko so hladni, jih postrežemo. Bananini piškoti brez sladkorja pa niso le sladica, lahko predstavljajo tudi okusen in zdrav prigrizek oziroma malico. **Pa dober tek!**

