

KOKOSOWE CIASTKA Z FASOLI I MASŁA ORZECHOWEGO

Składniki na 12 sztuk

- 240 g fasoli białej z puszki
- 3 łyżki soku z cytryny
- 6 daktyli suszonych (30 g)
- 70 g wiórków kokosowych
- 3 łyżki masła orzechowego

**Dla posiadaczy
planu żywieniowego**

2 ciastka to:

191 kcal

0,5 porcji strączków

0,25 porcji owoców

**0,75 porcji orzechów
i tłuszczów**

-
- wszystkie składniki blendujemy
 - formujemy ciastka i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia
 - pieczemy je przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C