

Superzdravá ovesná srdíčka

Toto cukroví krásně křupe a zaujme vás decentní chutí oříšků. Navíc není příliš sladké, takže je skvělou volbou pro ty, kdo i o svátcích dbají na štíhlou linii.

Suroviny

- 150 g ovesných vloček
- 60 g hladké mouky
- ½ lžičky jedlé sody
- 30 g třtinového cukru
- hrst ořechů (vlašské, kešu, lískové, mandle...)
- 100 g rozpuštěného másla
- 50 g medu



1 Troubu předehřejte na 150 °C. Ve velké míse smíchejte suché suroviny: ovesné vločky, mouku, sodu a cukr. Místo sody můžete použít prášek na pečení, ale o něco méně.



2 K sypké směsi přidejte máslo a med a vše lehce promíchejte tak, aby se ovesné vločky rovnoměrně obalily medem. Med celou hmotu krásně spojí a kromě toho je zdravou alternativou cukru.

3



Nakonec přidejte směs ořechů a vše pořádně promíchejte. Díky ořechům jsou srdíčka zdravou bombou: obsahují nenasycené mastné tuky, vitamíny a minerály, které jsou dobré mimo jiné „na nervy“.

4



Na plechu vytvarujte pomocí vykrajovátka ovesná srdíčka. Nemusíte se bát, že by se rozpadla, díky medu hmota drží pohromadě. Pokud je chcete použít jako ozdobičky, uprostřed vytvořte díрку na zavěšení.

5



Ovesná srdíčka pečte v předehřáté troubě asi 20 minut a poté nechejte vychladnout. Uložte je do kovové krabice vyložené ubrouskem. Srdíčka můžete také zamrazit, pokud je chcete uložit na déle než dva týdny.

6



Srdíčky můžete ozdobit svůj vánoční stůl nebo kuchyni. Skvěle vypadají ve skleněné nádobě, třeba s velkou červenou nebo zelenou mašlí. Pokud je chcete darovat, vytiskněte si krabičku se srdíčky krásnou etiketu ([LINK](#)).