

Reteta de cookies din 4 ingrediente, de post



TIMP PREGĂTIRE

5 min

TIMP GĂTIRE

15 min

PORȚII

12 pers

CALORII

30 kcal

● Ingrediente

1 banana coapta

3 linguri unt de arahide crocant

1 lingura pudra cacao

3 sirop de artar

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Pune totul intr-un blender si mixeaza pana formezi o pasta.

Apoi pe o tava, aseaza o hartie de copt si cu ajutorul undei linguri, pune compozitia in forma de banuti.

Da totul la cupotrul preincalzit la 180 de grade, pentru circa 15 minute si asta este tot!