



Gryczane babeczki z marchwią i jabłkiem

★★★★★ (5)



15 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

430 kcal / 1 porcję (217 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

198.07 kcal

9.9%



Białko

2.25 g

4.5%



Węglowod.

32.15 g

11.91%



Tłuszcze

7.49 g

10.7%



Błonnik

2.04 g

8.16%

GDA

9.9%



Składniki

- Mąka gryczana - 105g (2/3 szklanki)
- Cukier brązowy - 15g (3 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 115g (1/2 szklanki)
- Jabłko - 90g
- Marchew - 45g
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Suche składniki wymieszaj, dodaj bezglutenowy proszek do pieczenia, oliwę, mleko, stare na grubych oczkach jabłko, startą na małych oczkach marchew, rodzynki. Wszystko wymieszaj krótko do momentu połączenia się składników. Powinno powstać gęste, lejące ciasto.

KROK 2: Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C do tzw. "suchego patyczka", około 20-25 minut.

*Samodzielnie mielona mąka daje ciasto podobne do glutenowego (klejące, ciągnące, lepkie, dobrze napowietrzane). Warto więc zmielić kaszę gryczaną w młynku do kawy na pył.

Smacznego!

