Kruche ciastka gryczane z błonnikiem

★★★★★½ (6)

25 minut | 8 osób | łatwy

Wartości odżywcze

193 kcal / 1 porcję (59 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
329.88 kcal	**9.54** g	**42.37** g	**15.36** g	**4.08** g	**16.49** %
16.49%	19.08%	15.69%	21.94%	16.32%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 150g
- Cukier puder - 30g (6 łyżeczek)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Nasiona babki płesznik - 10g (2 łyżeczki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W młynku zmiel kaszę gryczaną na drobną mąkę.

KROK 2: W sporej misce wymieszaj ze sobą składniki suche: mąkę gryczaną, cukier, przyprawy, mielone orzechy, sodę oczyszczoną, nasiona babki płesznik i orzechy włoskie oraz suszoną żurawinę. Dodaj jajko i gęsty jogurt naturalny, wymieszaj do uzyskania zwartego ciasta.

KROK 3: Z ciasta uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, spłaszcz je lekko i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 4: Piecz przez 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję