



Korzenne ciasteczka a'la pierniczki

★★★★★ (5)

40 minut +

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

237 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 230.80 kcal 11.54%	Białko 3.94 g 7.88%	Węglowod. 36.61 g 13.56%	Tłuszcze 7.92 g 11.31%	Błonnik 1.63 g 6.52%	GDA 11.54%
---------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Syrop klonowy - 100g (20 łyżeczek)
- Aromat migdałowy - 3g
- Mleko migdałowe - 350g (1 ½ szklanki)
- Olej kokosowy - 50g
- Mąka ryżowa - 50g
- Mąka gryczana - 50g (⅓ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- imbir suszony - 2g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości mleka z dodatkiem aromatu migdałowego i szczypty soli zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Wystudź.

KROK 2: Wszystkie składniki, z wyjątkiem proszku do pieczenia i mąki włóż do misy blendera i zmiksuj dokładnie na gładką masę. Następnie przełóż masę z powrotem do miski, dodaj do niej mąkę i proszek do pieczenia. Wyrób ciasto do uzyskania zwartej masy o konsystencji kruchego ciasta. Zagniecione ciasto uformuj w kulę, zawiń w folię aluminiową i włóż do lodówki na ok. 1 godzinę.

KROK 3: Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Za pomocą zwilżonej wodą lub tłuszczem dłoni formuj z ciasta małe kulki o wielkości orzecha włoskiego, a następnie delikatnie spłaszcz je do kształtu okrągłych ciastek o grubości około 0,5-1cm. Układaj je w dość sporych odstępach (ciastka jeszcze rosną i powiększą swoją objętość).

KROK 4: Tak przygotowane ciasteczka włóż do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez ok. 20-25 min. Ciasteczka mają się ładnie zrumienić. Po ostygnięciu twardnieją na wierzchu (więc nie trzymaj ich za długo w piekarniku), a są bardzo miękkie w środku.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

