



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane bułeczki z migdałami i żurawiną



Jaglane bułeczki z migdałami i żurawiną

★★★★★(4)

30 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

245 kcal / 1 porcję (77 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 320.28 kcal 16.01%	Białko 7.94 g 15.88%	Węglowod. 47.62 g 17.64%	Tłuszcze 11.30 g 16.14%	Błonnik 2.71 g 10.84%	GDA 16.01%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 195g (1 ½ szklanki)
- Mąka jaglana - 105g (⅔ szklanki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 70g (4 ⅓ łyżki stołowej)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Masło ekstra - 60g (12 łyżeczek)
- Syrop klonowy - 60g (12 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Migdały, płatkii - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Blaszkę wyłóż pergaminem.**KROK 2:** Do dużej miski przetóż mąkę pszenną, jaglaną i pełnoziarnistą, dodaj proszek do pieczenia i sól i wszystko dokładnie wymieszaj. Dodaj masło i dokładnie rozgnieć je razem z mąką.**KROK 3:** Do miski z mąką wlej mleko, dodaj jaja i syrop klonowy. Następnie dorzuć żurawinę i całość dokładnie wymieszaj do powstania gęstego ciasta. Odstaw na ok. 10 minut.**KROK 4:** Ciasto wyłóż na blat obsypany mąką i delikatnie zagnieć do momentu, aż będzie elastyczne. Następnie lekko je rozciągnij i powykrawaj 8 trójkątów.**KROK 5:** Bułeczki utóż na blaszce, posyp płatkami migdałów i piecz ok. 13-15 minut.

Smacznego!

