



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane biscotti z rodzynkami i pistacjami



Jaglane biscotti z rodzynkami i pistacjami

★★★★★(8)

60 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

570 kcal / 1 porcję (165 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 345.03 kcal 17.25%	Białko 9.27 g 18.54%	Węglowod. 60.45 g 22.39%	Tłuszcze 9.49 g 13.56%	Błonnik 3.69 g 14.76%	GDA 17.25%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 300g
- Skrobia kukurydziana - 50g (5 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Rodzynki, suszone - 120g (8 łyżek stołowych)
- Orzechy pistacjowe - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rodzynki przełóż do nie dużej miseczki i zalej je wrzątkiem tak, by woda przykryła wszystkie owoce. Odstaw na około 10-15 minut. Po tym czasie rodzynki odsącz pozabawiając je wody za pomocą papierowego ręcznika kuchennego.

KROK 2: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną zmiksuj w młynku do kawy na mąkę.

KROK 3: W osobnej misce wymieszaj ze sobą zmieloną kaszę jaglaną, skrobię kukurydzianą, proszek do pieczenia i szczyptę soli.

KROK 4: Jajko i ksylitol zmiksuj na puszystą masę. Dodaj aromat waniliowy. Następnie dorzuć suche składniki i całość dokładnie wymieszaj do uzyskania gęstej, gliniastej masy.

KROK 5: Na koniec do masy dodaj namoczone i odcisnięte z wody rodzynki oraz posiekane pistacje. Dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Z powstałej masy uformuj "chlebek" o wymiarach 6x20-25 cm. Rozłóż go na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw do nagrzanego do 175 st. C piekarnika i piecz przez około 25 minut do momentu lekkiego zabrązowienia ciasta. Odstaw do wystudzenia.

KROK 7: Gdy ciasto już wystygnie, pokój go nożem na "chlebki" o grubości około 1 cm.

Smacznego!

