



## Gryczane ciasteczka maślane

★★★★★ (7)

40 minut

10 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**203 kcal** / 1 porcję (42 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>480.91 kcal</b> 24.05%	Białko <b>8.35 g</b> 16.7%	Węglowod. <b>46.65 g</b> 17.28%	Tłuszcze <b>31.08 g</b> 44.4%	Błonnik <b>2.86 g</b> 11.44%	<b>GDA</b> <b>24.05%</b>
--	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mąka pszenna, typ 550 - 160g (1 ¼ szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 50g
- Masło ekstra - 100g (20 łyżeczek)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 60g (3 łyżki stołowe)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Blaszkę do pieczenia wyłóż papierem.

**KROK 2:** W młynku do kawy zmiel na mąkę kaszę gryczaną. Możesz też wykorzystać gotowy jej odpowiednik.

**KROK 3:** Do dużej miski przesiej obie mąki.

**KROK 4:** W oddzielnej misce z miksuj ze sobą masło z ksylitolem do uzyskania aksamitnej, dość puszystej masy. Następnie dodaj kakao, masło orzechowe i aromat waniliowy. Całość dobrze wymieszaj, lekko zagniatając ciasto. Uformuj z niego średniej wielkości ciasteczka i układaj je na przygotowanej blaszce.

**KROK 5:** Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 10-12 minut do lekkiego zbrązowienia powierzchni ciasteczek.

\* Zaraz o upieczeniu ciasteczka są bardzo delikatne i mogą się łamać. Poczekaj więc aż wystygną.

Smacznego!

