



## Gryczane pierniczki świąteczne

★★★★★(3)



20 minut



10 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**374 kcal** / 1 porcję (96 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>388.18 kcal</b> 19.41%	Białko <b>5.91 g</b> 11.82%	Węglowod. <b>62.69 g</b> 23.22%	Tłuszcze <b>14.70 g</b> 21%	Błonnik <b>3.23 g</b> 12.92%	<b>GDA</b> <b>19.41 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Miód pszczeni - 320g (26 ⅔ łyżeczki)
- Kasza gryczana sucha - 400g
- Ksylitol - 49g (7 łyżeczek)
- Masło ekstra - 150g (30 łyżeczek)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- Goździki - 4g (2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Podgrzej miód na małym ogniu z ksylitolem, przyprawami i masłem, cały czas mieszając. Uważaj, by nie doprowadzić do jego zagotowania.

**KROK 2:** Gdy składniki się połączą, a ksylitol rozpuści w miodowej masie, zdejmij naczynie z ognia i odstaw do ostygnięcia.

**KROK 3:** Kaszę gryczaną zmiel w młynku do kawy na miazgę mąkę. Połącz ją w dość sporej misce z przesianym kakao, sodą oraz solą. Do suchych składników dodaj całkowicie ostygniętą masę miodową i zagnieć gładkie, sprężyste ciasto. Wstaw ciasto do lodówki na całą noc, by stężało.

**KROK 4:** Następnego dnia, na obsypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na grubość ok. 0,5 cm. Foremką wykrawaj dowolne kształty pierników, a następnie ułóż je na wyłożonej papierem blasze.

**KROK 5:** Wstaw pierniki do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 15 minut lub do momentu, aż pierniki nabiorą ładnego rumianego koloru.

*\*Pierniki możesz dowolnie polukrować lub zostawić je bez żadnych ozdób.*

*Smacznego :)*

