



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, płatki - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Blaszkę wyłóż pergaminem.

KROK 2: Do dużej miski przełóż 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 ułóż na blaszce, posyp płatkami migdałów i piecz ok. 13-15 minut.

Smacznego!



