



Gryczane babeczki z marchwią i jabłkiem

★★★★★ (5)

15 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

430 kcal / 1 porcję (217 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 198.07 kcal 9.9%	Białko 2.25 g 4.5%	Węglowod. 32.15 g 11.91%	Tłuszcze 7.49 g 10.7%	Błonnik 2.04 g 8.16%	GDA 9.9%
--	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka gryczana - 105g (2/3 szklanki)
- Cukier brązowy - 15g (3 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 115g (1/2 szklanki)
- Jabłko - 90g
- Marchew - 45g
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Suche składniki wymieszaj, dodaj bezglutenowy proszek do pieczenia, oliwę, mleko, stare na grubych oczkach jabłko, startą na małych oczkach marchew, rodzynki. Wszystko wymieszaj krótko do momentu połączenia się składników. Powinno powstać gęste, lejące ciasto.

KROK 2: Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C do tzw. "suchego patyczka", około 20-25 minut.

*Samodzielnie mielona mąka daje ciasto podobne do glutenowego (klejące, ciągnące, lepkie, dobrze napowietrzone). Warto więc zmielić kaszę gryczaną w młku do kawy na pył.

Smacznego!

