



## Jaglana 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 <b>320.28 kcal</b> 16.01%	Białko <b>7.94 g</b> 15.88%	Węglowod. <b>47.62 g</b> 17.64%	Tłuszcze <b>11.30 g</b> 16.14%	Błonnik <b>2.71 g</b> 10.84%	<b>GDA</b> <b>16.01%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 195g (1 ½ szklanki)
- Mąka jaglana - 105g (2/3 szklanki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 70g (4 2/3 łyżki stołowe)
- 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, płatkii - 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!

