



Gryczane ciasteczka maślane

★★★★★(1)

50 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

220 kcal / 1 porcję (49 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 451.86 kcal 22.59%	Białko 8.99 g 17.98%	Węglowod. 37.92 g 14.04%	Tłuszcze 31.74 g 45.34%	Błonnik 3.57 g 14.28%	GDA 22.59%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 200g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Masło ekstra - 120g (24 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. Wyjmij z lodówki masło.

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

KROK 3: W oddzielnej misce z miksuj ze sobą podgrzane do temperatury pokojowej (lecz nie rozpuszczone) masło z ksylitolem do uzyskania aksamitnej, dość puszystej masy. Następnie połącz z masą jajo a w kolejnym kroku kakao, masło orzechowe i aromat waniliowy. Na koniec wsyp mąkę gryczaną sodę i proszek do pieczenia. Całość dobrze wymieszaj, lekko zagniatając ciasto. Uformuj z niego średniej wielkości ciasteczka i wykładaj je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 4: Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 10-12 minut do lekkiego zbrązowienia powierzchni ciasteczek.

*Zaraz po upieczeniu ciasteczka są bardzo delikatne i mogą się tamać. Poczekaj więc aż wystygną.

Smacznego!

