



Gryczane pierniczki świąteczne

★★★★★ (3)

20 minut +

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

374 kcal / 1 porcję (96 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

Składniki

- Miód pszczele - 320g (26 2/3 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 obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- Goździki - 4g (2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 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 z miodowej masie, zdejmij naczynie z ognia i odstaw do ostygnięcia.

KROK 3: Kaszę gryczaną zmiel w młynku do kawy na miazgę. 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 :)

