



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzechowe ciasteczka amarantusowe z żurawiną



## Orzechowe ciasteczka amarantusowe z żurawiną

★★★★★ (6)

🕒 20 minut

🍴 10 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**204 kcal** / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>340.11 kcal</b> 17.01%	🍗 Białko <b>10.52 g</b> 21.04%	🍞 Węglowod. <b>45.95 g</b> 17.02%	🥑 Tłuszcze <b>14.44 g</b> 20.63%	🌾 Błonnik <b>6.59 g</b> 26.36%	<b>GDA</b> <b>17.01%</b>
--	--------------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Amarant us, surowy - 100g (½ szklanki)
- Ksylit ol - 28g (4 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Serek naturalny - 50g (2 łyżki stołowe)
- Otręby owsiane - 21g (3 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 150g (15 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W młynku do kawy zmiel na mąkę surowy amarant us.

**KROK 2:** Ubij jajka za pomocą miksera wraz z serkiem, masłem, ksylit olem i ziarenkami z laski wanilii na puszystą masę.

**KROK 3:** Następnie dodaj mąkę z amarant usa, otręby, płatki owsiane, sól i proszek do pieczenia. Całość wymieszaj delikatnie łyżką. Dodaj posiekane orzechy włoskie i żurawinę i ponownie wymieszaj.

**KROK 4:** Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Z przygotowanej masy, w rękach, uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, lekko je spłaszcz w otwartych dłoniach i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w dość sporych odstępach pomiędzy ciastkami (około 3 cm)

**KROK 5:** Wstaw gotowe ciasteczka do nagrzanego piekarnika i piecz je około 12 minut, na złoty kolor.

Smacznego!

