



Gryczane ciasteczka maślane

★★★★★ (7)

40 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (42 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 480.91 kcal 24.05%	Białko 8.35 g 16.7%	Węglowod. 46.65 g 17.28%	Tłuszcze 31.08 g 44.4%	Błonnik 2.86 g 11.44%	GDA 24.05%
--	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka pszenna, typ 550 - 160g (1 ¼ szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 50g
- Masło ekstra - 100g (20 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.

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

KROK 3: Do dużej miski przesiej obie mąki.

KROK 4: W oddzielnej misce z miksuj ze sobą masło z ksylitolem do uzyskania aksamitnej, dość puszystej masy. Następnie dodaj kakao, masło orzechowe i aromat waniliowy. Całość dobrze wymieszaj, lekko zagniatając ciasto. Uformuj z niego średniej wielkości ciasteczka i układaj je na przygotowanej blaszce.

KROK 5: Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 10-12 minut do lekkiego zbrązowienia powierzchni ciasteczek.

* Zaraz o upieczeniu ciasteczka są bardzo delikatne i mogą się łamać. Poczekaj więc aż wystygną.

Smacznego!

