Gryczane pierniczki świąteczne

(3)

20 minut + | 10 osób | łatwy

Wartości odżywcze

374 kcal / 1 porcję (96 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Miód pszczeli - 320g (26 ⅔ 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 o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- Goździki - 4g (2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ 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 d kawy na miałką mąkę. 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 piekanika i piecz przez około 15 minut lub do momentu, az pierniki nabiorą ładnego rumianego koloru.

*Pierniki możesz dowolnie polukrować lub zostawić je bez żadnych ozdób.

Smacznego :)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję