

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Korzenne ciasteczka a'la pierniczki](#)

## Korzenne ciasteczka a'la pierniczki

★★★★★ (5)



40 minut +



8 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**237 kcal** / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                              |                                  |                                       |                                     |                                   |                      |
|----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>230.80 kcal<br>11.54% | <b>Białko</b><br>3.94 g<br>7.88% | <b>Węglowod.</b><br>36.61 g<br>13.56% | <b>Tłuszcze</b><br>7.92 g<br>11.31% | <b>Błonnik</b><br>1.63 g<br>6.52% | <b>GDA</b><br>11.54% |
|----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Syrop klonowy - 100g (20 łyżeczek)
- Aromat migdałowy - 3g
- Mleko migdałowe - 350g (1 ½ szklanki)
- Olej kokosowy - 50g
- Mąka ryżowa - 50g
- Mąka gryczana - 50g (⅓ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Gałka muskatowa mielona - 1g (2 szczypty)
- imbir suszony - 2g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości mleka z dodatkiem aromatu migdałowego i szczypty soli zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Wystudź.

**KROK 2:** Wszystkie składniki, z wyjątkiem proszku do pieczenia i mąki włóż do misy blendera i zmiksuj dokładnie na gładką masę. Następnie przełóż masę z powrotem do miski, dodaj do niej mąkę i proszek do pieczenia. Wyrób ciasto do uzyskania zwartej masy o konsystencji kruchego ciasta. Zagniecione ciasto uformuj w kulę, zawiń w folię aluminiową i włóż do lodówki na ok. 1 godzinę.

**KROK 3:** Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Za pomocą zwilżonej wodą lub tłuszczem dłoni formuj z ciasta małe kulki o wielkości orzecha włoskiego, a następnie delikatnie spłaszcz je do kształtu okrągłych ciastek o grubości około 0,5- 1cm. Układaj je w dość sporych odstępach (ciastka jeszcze rosną i powiększą swoją objętość).

**KROK 4:** Tak przygotowane ciasteczka włóż do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez ok. 20-25 min. Ciasteczka mają się ładnie zrumienić. Po ostygnięciu twardnieją na wierzchu (więc nie trzymaj ich za długo w piekarniku), a są bardzo miękkie w środku.

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

