



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%



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 wykładaj je na przygotowaną blaszkę.

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 tąpać. Poczekaj więc aż wystygną.

Smacznego!

