



Ciasteczka z amarantusem i żurawiną

★★★★★ (3)



25 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

347 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

434.30 kcal

21.72%



Białko

10.50 g

21%



Węglowod.

43.83 g

16.23%



Tłuszcze

20.68 g

29.54%



Błonnik

8.23 g

32.92%

GDA

21.72%



Składniki

- Mąka z nasion amarantusa - 200g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy nerkowca - 48g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 30g (6 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Olej kokosowy - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem.

KROK 2: Żurawinę pokrój na półówki, a nerkowce posiekaj.

KROK 3: Do dużej miski wsyp wszystkie suche składniki i dokładnie je wymieszaj.

KROK 4: Olej kokosowy lekko podgrzej razem z syropem, mlekiem i sokiem z cytryny, zamieszaj i dodaj do suchych składników. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 5: Z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, następnie spłaszczaj je delikatnie i układaj na pergaminie. (Możesz też całą masę przełożyć na pergamin, lekko ugnieść i pokroić dopiero po upieczeniu).

KROK 6: Blachę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 10-15 minut. Kontroluj czas, jeśli masa przypieka się za bardzo, przykryj wierzch folią aluminiową.

*Syrop klonowy możesz zamienić na miód lub syrop z agawy.

