



Jaglane ciasteczka dyniowe posypane nasionami

★★★★★(4)



60 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

356 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
197.99 kcal
9.9%

Białko
7.83 g
15.66%

Węglowod.
27.85 g
10.31%

Tłuszcze
7.33 g
10.47%

Błonnik
4.56 g
18.24%

GDA
9.9%



Składniki

- Dynia - 300g
- Kasza jagłana sucha - 50g
- Cytryna - 40g (4 plastry)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Tahini - 60g (5 łyżek stołowych)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 240g (2 szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- Ksylitol - 63g (9 łyżeczek)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jagłaną ugotuj według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu. Po ugotowaniu ostudź i zmiksuj na gładką masę.

KROK 2: Surową, zmiksowaną na gładkie puree dynię połącz z kaszą jagłaną, mlekiem, sokiem i skórką z cytryny, tahiną i ksylitolem. Dokładnie wymieszaj

KROK 3: W drugiej misce połącz mąkę orkiszową z proszkiem do pieczenia i cynamonem. Wymieszaj. Dodaj ciekłe składniki i raz jeszcze dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Masę nakładaj najlepiej łyżką do lodów. Nakładaj 2 porcję, a następnie masę rozplaszcz widelcem zanurzonym w wodzie na grubość około 0,5 cm.

KROK 5: Na koniec posyp ciastka pestkami dyni i nasionami sezamu. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C. piekarnika i piecz przez około 30 minut.

Smacznego!

