# Grissini

★★★★★☆ (19)

20 min. + 1 | 4 osoby | łatwy

## Wartości odżywcze

**269 kcal** / 1 porcję (112 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **240.85 kcal** | **6.15 g** | **43.38 g** | **5.22 g** | **1.62 g** | **12.04 %** |
| 12.04% | 12.3% | 16.07% | 7.46% | 6.48% | |

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Drożdże piekarskie, prasowane - 20g
- Woda ciepła - 150g (⅔ szklanki)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 250g (1 ¾ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wykonaj zaczyn mieszając drożdże z wodą i cukrem. Odstaw na 5-10 minut.

**KROK 2:** Do miski przesiej mąkę, dodaj sól i powoli wlewaj zaczyn mieszając łyżką. Dodaj oliwę i wyrabiaj ciasto na gładką masę. Odstaw w ciepłe miejsce w misce przykrytej bawełnianą ściereczką na około godzinę.

**KROK 3:** Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na gruby (około 0,5 cm) placek. Nożem potnij go na paski szerokości 0,5 cm. Każdy pasek zroluj.

**KROK 4:** Grissini możesz posmarować rozmąconym jajkiem i posypać solą morską, rozmarynem lub innym dowolnym dodatkiem.

**KROK 5:** Paluszki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz 10-15 minut w zależności od grubości paluszków. Upieczone będą rumiane.

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