



Grissini

★★★★★ (19)

20 min. + 1

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

269 kcal / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Drożdże piekarskie, prasowane - 20g
- Woda ciepła - 150g (2/3 szklanki)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 250g (1 3/4 szklanki)
- Sól 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 utóż 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!

