



Krucze ciastka gryczane z błonnikiem

★★★★★ (6)

25 minut

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

193 kcal / 1 porcję (59 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 329.88 kcal 16.49%	Białko 9.54 g 19.08%	Węglowod. 42.37 g 15.69%	Tłuszcze 15.36 g 21.94%	Błonnik 4.08 g 16.32%	GDA 16.49%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 150g
- Cukier puder - 30g (6 łyżeczek)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Nasiona babki płesznik - 10g (2 łyżeczki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W młynku zmiel kaszę gryczaną na drobną mąkę.**KROK 2:** W sporej misce wymieszaj ze sobą składniki suche: mąkę gryczaną, cukier, przyprawy, mielone orzechy, sodę oczyszczoną, nasiona babki płesznik i orzechy włoskie oraz suszoną żurawinę. Dodaj jajko i gęsty jogurt naturalny, wymieszaj do uzyskania zwartego ciasta.**KROK 3:** Z ciasta uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, spłaszcz je lekko i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.**KROK 4:** Piecz przez 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

Smacznego!

