



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane ciasteczka dyniowe posypane nasionami



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 plasterki)
- 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: Upřednio 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, tahini 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!

