



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzechowe ciasteczka amarantusowe z żurawiną



Orzechowe ciasteczka amarantusowe z żurawiną

★★★★★ (6)

20 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 340.11 kcal 17.01%	Białko 10.52 g 21.04%	Węglowod. 45.95 g 17.02%	Tłuszcze 14.44 g 20.63%	Błonnik 6.59 g 26.36%	GDA 17.01%
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Amarant us, surowy - 100g (½ szklanki)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Serek naturalny - 50g (2 łyżki stołowe)
- Otręby owsiane - 21g (3 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 150g (15 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W młynku do kawy zmiel na mąkę surowy amarant us.**KROK 2:** Ubij jajka za pomocą miksera wraz z serkiem, masłem, ksylitolem i ziarenkami z laski wanilii na puszystą masę.**KROK 3:** Następnie dodaj mąkę z amarantusa, otręby, płatki owsiane, sól i proszek do pieczenia. Całość wymieszaj delikatnie łyżką. Dodaj posiekane orzechy włoskie i żurawinę i ponownie wymieszaj.**KROK 4:** Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Z przygotowanej masy, w rękach, uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, lekko je spłaszcz w otwartych dłoniach i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w dość sporych odstępach pomiędzy ciastkami (około 3 cm)**KROK 5:** Wstaw gotowe ciasteczka do nagrzanego piekarnika i piecz je około 12 minut, na złoty kolor.

Smacznego!



