



Kruche 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 (½ łyżeczki)
- Nasiona babki płesznik - 10g (2 łyżeczki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztućka)
- 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!

