



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Biszkopty bez cukru - przepis**

Biszkopty bez cukru to dobry wybór, gdy masz ochotę na domowy deser bez dosypywania zwykłego cukru. W tym przepisie najważniejsze są proporcje, konsystencja i spokojne wykonanie kolejnych etapów. Dzięki temu łatwiej uzyskać smak, który pasuje do codziennego jedzenia, a nie tylko do jednorazowej próby.

Czas przygotowania: 45 min

Porcje: 30 sztuk

### **Składniki**

- 100 g mąki pszennej lub ryżowej
- 3 jajka
- 50 g suszonych daktyli
- opcjonalnie 1 łyżka erytrolu/ksylitolu/syropu klonowego

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Daktyle zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na 5 minut. Odcedzamy wodę i odciskamy. Miksujemy na jednolitą papkę.
2. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni.
3. Żółtka i białka oddzielamy. Żółtka ubijamy na jasną puszystą masę. Osobno ubijamy białka na sztywną pianę.
4. Żółtka i białka łączymy w misce łyżką. Dodajemy mąkę, daktyle i, opcjonalnie, słodzik.
5. Łyżką układamy porcje ciasta na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia nadając im kształt jaki chcemy.
6. Pieczemy ok. 10 minut w rozgrzanym piekarniku. Wyjmujemy i studzimy. Smacznego :)
7. Gofrowe Love - przepisy na gofry Oceniono 5.00 na 5 50,00 zł