



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasteczka bez mąki i bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na ciasteczka bez mąki i wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Składniki

- 60 g orzechów włoskich
- 100 g orzeszków ziemnych (niesolonych)
- 60 g migdałów
- 20 g sezamu
- 20 g maku
- 40 g nasion słonecznika
- 40 g pestek dyni
- 10 g nasion lnu
- 10 g miodu
- 1 jajko

Przygotowanie krok po kroku

1. Zaczynj od włożenia suszonych moreli do miski, a następnie zalej je wrzątkiem i odstaw.
2. Za pomocą dziadka do orzechów obierz orzechy włoskie.
3. Obrane orzechy posiekaj na małą kostkę. Przesyp wszystko do miski.
4. Dodaj orzeszki ziemne, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika i lnu. Wsyp sezam i mak.
5. Morele odcedź, przełóż na deskę i pokrój w kostkę. Dodaj do miski.
6. Weź jajko i oddziel białko od żółtka.
7. Otrzymane białko wlej do miski.
8. Dodaj miód i wymieszaj.
9. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
10. Na niej układaj masę z orzechów i pestek, a następnie formuj okrągłe ciasteczka.
11. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni i piecz przez 15 minut.