



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciastka dla dzieci bez cukru - przepis

Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na ciastka dla dzieci bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Składniki

- 1 i 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej (160g)
- 75g zimnego masła
- 1 żółtko (15g)
- 3 łyżki pudru z ksylitolu (50g)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki mleka lub 1 łyżka śmietany

Przygotowanie krok po kroku

1. Do masła dodać ksylitol i ucierać do powstania jednolitej masy.
2. Do masy dodać żółtko, ekstrakt waniliowy i mleko lub śmietanę. Zmiksować.
3. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i dodawać porcjami do mokrych składników.
4. Dokładnie wyrobić. Zawinąć w folię i wstawić na 1 godzinę do lodówki.
5. Wyjąć ciasto z lodówki, odwinąć z folii i rozwałkować. Wcześniej można je ręcznie wyrobić, aby się nie kruszyło podczas wałkowania, ale nie za długo, bo będzie za miękkie.
6. Ciasto rozwałkować na grubość ok 0,5cm. Wykrawać foremkami ciastka, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 8-10 minut.