



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasto drożdżowe bez cukru - przepis

Ciasto drożdżowe bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

Składniki

Ciasto drożdżowe:

- 2 łyżeczki suchych drożdży,
- 1/2 szklanki ciepłego mleka,
- 2 łyżki erytrytolu,
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego,
- 1 jajko,
- 125 g mąki jasnej orkiszowej,
- 125 g mąki dowolnej pełnoziarnistej,
- Szczypta soli.

Nadzienie:

- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1 łyżeczka skrobi ziemniacznej,

Kruszonka:

- 1/2 szklanki mąki orkiszowej,
- 2 łyżki masła, zimnego i pokrojonego w kostkę,
- 2 łyżki erytrytolu.

Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotowanie Ciasta Drożdżowego: W misce wymieszaj drożdże z ciepłym mlekiem i łyżką mąki. Odstaw na 5-10 minut, aż drożdże się aktywują.
2. Dodaj olej, jajko, słodzik, mąkę i szczyptę soli. Wyrabiaj ciasto do momentu, gdy stanie się gładkie i elastyczne.
3. Odstaw ciasto na około godzinę, aby podwoiło swoją objętość.

4. Przygotowanie Nadzienia Jabłkowego: W garnku podsmaż jabłka z cynamonem na niewielkim ogniu przez około 5 minut, aż będą miękkie. Wymieszaj ze skrobią ziemniaczaną, która wchłonie nadmiar soku. Odstaw do ostygnięcia.
5. Przygotowanie Kruszonki: W misce wymieszaj mąkę, zimne masło i erytrol Używaj palców, aby utworzyć kruszonkę o zbitej konsystencji.
6. Składanie i Pieczenie: Rozwałkuj ciasto na grubość ok. 1 cm.
7. Piecz w nagrzanym piekarniku (180°C) przez około 15-20 minut, aż drożdżówki staną się złociste.

Ciasto

8. alluloza
9. 0 Przepis na najlepsze brownie bez pieczenia (bez cukru dodanego!) 03/06/2026