



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

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

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Herbatniki 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 herbatniki bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas przygotowania: 5 min

Czas całkowity: 15 min

Porcje: 1

### **Składniki**

- Mąka (np. pszenna lub ryżowa) 5 łyżek (50 g)
- Jogurt naturalny skyr 2 łyżeczki (30 g)
- Masło 83% 1 łyżka (10 g)
- Słodzik bez kalorii np. erytrytol 2 łyżki (20 g)
- Sól

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. W miseczce umieść mąkę, słodzik, masło w temperaturze pokojowej, jogurt i szczyptę soli. Całość dokładnie wymieszaj. Następnie wyrabiaj ciasto dłońmi, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. W razie potrzeby dolej odrobinę zimnej wody.
2. Ciasto uformuj w kulę i zawiń w folię spożywczą. Umieść w lodówce na około 1 godzinę.
3. Ciasto po schłodzeniu rozwałkuj na delikatnie obsypanym mąką blacie. Grubość rozwałkowanego ciasta nie powinna przekraczać 2-3 mm. Wykrawaj ciastka (foremką lub nożykiem) i układaj je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zachowaj małe odstępy między każdym ciastkiem.
4. Włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C i piecz przez około 10-12 min, aż do delikatnego zarumienienia.
5. Zostaw do przestudzenia. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.