



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

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

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Kruche ciasteczka bez cukru - przepis**

Kruche ciasteczka 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.

### **Składniki**

- 80 g miękkiego masła
- 150 g zmielonych migdałów lub mąki kokosowej
- 2 żółtka
- Erytrol do smaku (około 2 łyżki)
- Aromat waniliowy
- Trochę soli

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. W misce wymieszaj 80 g miękkiego masła z około 150 g zmielonych migdałów lub połową tej porcji mąki kokosowej, dodaj dwa żółtka, 2 łyżki erytrolu, aromat waniliowy i odrobinę soli.
2. Zmiksuj składniki widelcem, a następnie zagnieć je ręcznie, aż uzyskasz jednolite ciasto o odpowiedniej konsystencji
3. Z otrzymanego ciasta formuj kulki, powinno wyjść około 12 sztuk.
4. Spłaszcz kulki za pomocą widelca i ułóż na blasze do pieczenia.
5. Wstaw blaszkę do nagrzanego piekarnika nagrzanego do 130 stopni Celsjusza i piecz przez około 20 minut z opcją termoobiegu.
6. Po upieczeniu, pozostaw ciasteczka do przestudzenia.