



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Krucze ciastka bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdobiaków. Przepis na kruche ciastka bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

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.