



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Pierniczki 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 pierniczki bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas przygotowania: 20 min

Czas całkowity: 1 godz.

Porcje: 40 sztuk

Składniki

- 300 g mąki pszennej lub orkiszowej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżki przyprawy korzennej (użyj przyprawy bez cukru)
- 1 łyżeczka kakao
- 100 g masła
- 2 łyżki syropu daktylowego (zamiennie możesz użyć miodu lub syropu klonowego)
- 2 łyżki ksylitolu
- 1 jajko
- Składniki na lukier:
 - 100 g ksylitolu
 - 1 łyżka gorącej wody
 - 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie krok po kroku

1. Do miski wsyp 300 g mąki pszennej lub orkiszowej, dodaj 1 łyżeczkę sody oczyszczonej, 2 łyżki przyprawy do piernika (bez cukru) oraz 1 łyżeczkę kakao. Wymieszaj suche składniki.
2. Dodaj 100 g zimnego masła pokrojonego w kostkę i rozetrzyj palcami lub nożem z mąką, aż powstaną drobne okruszki.
3. Wsyp 2 łyżki ksylitolu, dodaj 2 łyżki syropu daktylowego (lub miodu / syropu klonowego) oraz 1 jajko.
4. Zagnieć szybko kruche ciasto - powinno być zwarte, elastyczne i gładkie.

5. Uformuj kulkę, owiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.
6. Po schłodzeniu rozwałkuj je na grubość około 4 mm.
7. Wykrawaj pierniczki i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Z podanych proporcji otrzymałam 40 pierniczków.
8. Piecz w 180°C (górną, bez termoobiegu) przez 12-14 minut, aż lekko się zarumienią.
9. Po wystudzeniu udekoruj lukrem z ksylitolu: zmiel 100 g ksylitolu, dodaj 1 łyżkę gorącej wody i 1 łyżkę soku z cytryny, dokładnie wymieszaj i posmaruj pierniczki.