



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciastka bez masła i bez cukru - przepis

Ciastka bez masła i 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.

Czas całkowity: 10 min

Porcje: 4

Składniki

- 50 g orzechów włoskich + 1 łyżka posiekanych
- białko z 1 jajka
- 2 łyżki słodzika
- 1 łyżka masła orzechowego

Przygotowanie krok po kroku

1. Orzechy włoskie przesypać do blendera i zmixować na gładko.
2. Białko zmixować z masłem orzechowym i słodzikiem.
3. Delikatnie wymieszać ze zmielonymi i posiekanymi orzechami włoskimi.
4. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wykładać po 1 łyżeczce masy i formować okrągłe ciasteczka.
5. Blachę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piec około 15 minut, aż zaczną się rumienić.
6. Wyjąć i odstawić do ostygnięcia.