



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Faworki z piekarnika bez cukru - przepis

Te faworki pieczemy, nie smażymy. Ciasto trzeba bardzo cienko rozwałkować.

Składniki

Faworki

- 250 g mąki pszennej pełnoziarnistej i dodatkowa do podsypywania
- 200 g śmietany 18%
- 3 żółtka jaj L
- 2 łyżki erytrytolu zmielonego na puder i dodatkowy do posypania
- ½ łyżeczki soli

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Przesiej mąkę; dodaj śmietanę i żółtka prosto z lodówki, sól oraz puder z erytrytolu. Zagnieć ręcznie lub hakiem do zwartego ciasta.
2. Na oprószonej stolnicy zagniatąj i uderzaj ciastem o blat przez kilka minut. Lepkie podsypuj mąką. Wałkuj, składaj na pół i ponownie wałkuj, kilkakrotnie, do gładkości i elastyczności.
3. Zawień w folię aluminiową. Wstaw na około 1 godzinę do lodówki.
4. Podziel na 2 części; rozwałkuj niemal przezroczysto, w razie potrzeby podsypując. Wytnij prostokąty około 8×3 cm. Natnij środki, przeciągnij końce przez otwory.
5. Ułóż z niewielkimi odstępami na dużej blasze z papierem. Piecz około 13 minut w nagrzanym piekarniku, 180°C, góra-dół. Wystudź; oprószyć erytrytolem.

Źródło przepisu: <https://e-przepisykulinarne.pl/2025/02/fit-faworki-z-piekarnika-sprawdzony-przepis/>