fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Miękkie pierniczki z daktylami bez cukru - przepis

Te pierniczki nie mają być kruche jak tradycyjne ciastka do wykrawania. Wybierz je, jeśli lubisz miękkie wypieki i masz pod ręką blender. Nie dosypujemy cukru; słodkie owoce dostarczają jednak naturalnych cukrów.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 20 minut

Porcje: około 10 pierniczków

Składniki

- 200 g mielonych migdałów i trochę do foremki
- 13 daktyli bez pestek (100 g)
- 1 banan (100 g)
- 5 łyżek mleka
- 1 łyżeczka przyprawy piernikowej bez dodatku cukru
- odrobina wody do zwilżania foremki

Przygotowanie krok po kroku

1. Nagrzej piekarnik do 180°C, grzanie góra-dół.
2. Dokładnie zblenduj banana, wypestkowane daktyle, mleko i przyprawę. Użyj blendera z nożem S albo ręcznego.
3. Wmieszaj mielone migdały.
4. Foremkę, na przykład serce 6 cm, zwilż wewnątrz wodą i oprósz migdałami.
5. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
6. Ustaw foremkę na papierze, napełnij łyżeczką do wysokości około 1 cm. Podnieś ją zdecydowanie, w razie potrzeby wypchnij masę palcem, wyrównaj brzeg. Przed następnym ciastkiem ponownie oprósz migdałami. Powstanie około 10 ciastek.
7. Piecz około 10 minut: ciastka pozostaną miękkie, lekko złote od spodu. Ostudź na blasze, żeby nieco stwardniały.

Uwagi

Uwaga: Przechowuj szczelnie w lodówce około 3 dni. Migdały miel trochę grubiej niż mąkę, żeby masa mniej się kleiła. Mąki migdałowej może być potrzebne więcej; brak dokładnej ilości.

Uwaga: Twarde daktyle rozdrobnij blenderem ręcznym albo pokrój i namocz w mleku do zmięknięcia.

Uwaga: Bez foremki nakładaj łyżką kulki i spłaszczaj do około 1 cm.

Źródło przepisu: https://www.everyday-delicious.pl/pierniczki-dla-dzieci-bez-maki-cukru/