



**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 gryczane z daktylami bez cukru - przepis

Gryczane pierniczki łączą korzenne przyprawy z daktylami. Polewę przygotowujemy z czekolady bez cukru. Suszone owoce zachowują naturalne cukry.

Porcje: 40 sztuk

Składniki

Pierniczki

- 300 g mąki gryczanej oraz mąka do stolnicy
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki sody
- 4 łyżki przyprawy do piernika bez dodatku cukru
- 4 łyżki napoju migdałowego bez cukru
- 4 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 6 suszonych daktyli
- wrzątek do namoczenia daktyli

Polewa

- $\frac{1}{2}$ tabliczki gorzkiej czekolady bez cukru
- 1 czubata łyżeczka masła orzechowego bez cukru
- 4 łyżki napoju migdałowego bez cukru

Przygotowanie krok po kroku

Pierniczki

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Zalej daktyle wrzątkiem.
2. Wymieszaj suche składniki. Odlej część wody z daktyli, pozostawiając tyle, żeby dokładnie je przykrywała. Zblenduj owoce z tą wodą.
3. Dodaj napój migdałowy, olej oraz masę daktylową. Dokładnie zagnieć.
4. Oprósz stolnicę mąką. Rozwałkuj na niej ciasto przez papier do pieczenia. Wycinaj kształty; piecz około 15 minut.

Polewa

1. Składniki polewy ogrzewaj na małym ogniu. Mieszaj bez przerwy, aż się połączą.

Źródło przepisu: <https://roslinnienasycona.com/gryczane-piemiczki-slodzone-daktylami-weganskie-bezglutenowe-bez-bialego-cukru/>