



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Pierniki bezglutenowe bez cukru - przepis

To pierniczki z mąki kokosowej, mascarpone i mielonych orzechów. Ciasto przed wałkowaniem chłodzimy. W tej wersji pozostawiamy je bez cukru.

Czas całkowity: 100 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Pierniczki

- 150 g mąki kokosowej
- 1 jajko
- 125 g mascarpone
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżka przyprawy piernikowej bez mąki i cukru
- 1 łyżka erytrytolu
- garść mielonych migdałów
- garść mielonych orzechów laskowych
- 3–4 łyżki wody, opcjonalnie gdy ciasto jest za suche

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Przesiej mąkę. Wymieszaj z proszkiem, erytrytolem i przyprawą piernikową.
2. Dodaj mielone orzechy i migdały.
3. Ubij jajko, stopniowo dodając mascarpone.
4. Połącz składniki, zagnieć rękami. Gdy ciasto jest za suche, dodaj opcjonalnie 3–4 łyżki wody. Uformuj kulę, chłódź około godziny.
5. Rozwałkuj między dwoma arkuszami papieru na pół centymetra. Wytnij pierniczki; cieńsze ciasto łatwo uszkodzić.
6. Na blasze z papierem piecz około 25 minut w nagrzanym piekarniku, w 175°C.
7. Wyjmij pierniczki i zostaw do wystudzenia.

Uwagi

Uwaga: Przechowuj szczelnie w lodówce maksymalnie tydzień; na wierzchu schną. Zamrażaj ostudzone, pojedynczo lub w warstwach oddzielonych papierem, aby się nie sklejały.

Źródło przepisu: <https://beketo.pl/keto-przepisy/keto-pierniczki/>