fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Zimtsterne bez cukru - przepis

Foremkę w kształcie gwiazdki warto mieć pod ręką jeszcze przed wałkowaniem. Zostaw też miejsce na wystudzenie ciastek: do puszki trafiają dopiero zimne. Białka na ciasto i polewę odłóż do osobnych naczyń, żeby ich nie pomylić.

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje: 36 sztuk

Składniki

Ciasto

- 250 g mielonych migdałów
- 100 g erytrytolu zmielonego na puder
- 2 białka
- 1 łyżeczka cynamonu cejlońskiego
- 1 g agaru (opcjonalnie)
- 2 krople aromatu gorzkich migdałów (opcjonalnie)

Polewa

- 1 białko
- 80 g ksylitolu zmielonego na puder

Do wałkowania

- błonnik bambusowy do podsypania

Przygotowanie krok po kroku

Ciasto

1. Połącz migdały, erytrytol, cynamon i agar.
2. Dodaj białka i opcjonalny aromat. Zagnieć do gładkości.
3. Owiń folią i chłodź w lodówce 30 minut.
4. Podsyp blat błonnikiem bambusowym. Rozwałkuj na grubość około połowy palca; wytnij gwiazdki.
5. Nagrzej piekarnik do 150°C, góra-dół. Ułóż ciastka na ruszcie wyłożonym papierem do pieczenia.

Polewa i pieczenie

1. Ubij białko na sztywno. Dosypuj puder ksylitolowy, ubijaj jeszcze 2 minuty, do połysku.
2. Posmaruj gwiazdki polewą. Piecz 10-15 minut.
3. Wystudź całkowicie na ruszcie, zanim przełożysz do puszki.

Uwagi

Uwaga: Użyj mielonych migdałów, nie odtłuszczonej mąki migdałowej. Bez agaru ciastka będą twardsze. Nie zamieniaj ksylitolu w polewie na erytrytol: krystalizuje.

Uwaga: Przechowuj w szczelnej puszce 1-2 tygodnie, przekładając warstwy papierem. Możesz zamrozić porcjami.

Źródło przepisu: https://staupitopia-zuckerfrei.de/low-carb-zimtsterne-ohne-zucker/