

Ciasteczka korzenne bezglutenowe

mąka gryczana, z całego ziarna gryki - 70 g
płatki owsiane - 100 g
wiórki kokosowe - 48 g
nasiona chia, suszone - 21 g
orzechy nerkowca, surowe - 30 g
kakao 16%, proszek - 20 g
masło ekstra - 100 g
erytrytol - 50 g
miód pszczeli - 70 g
soda oczyszczona - 3 g
woda - 30 g
cynamon mielony - 2 g
kardamon - 2 g
gałka muskatołowa, mielona - 0.5 g
pieprz czarny - 0.2 g
goździki mielone - 0.5 g



1. Orzechy posiekaj, płatki owsiane i wiórki kokosowe zmiel grubo a grykę (całe ziarna) zmiel na drobną mąkę, kakao przesiej przez sitko,
 2. Masło delikatnie upłynnij wraz z miodem, dodaj wrzątek i sodę, wymieszaj. Dodaj suche składniki, dokładnie wymieszaj.
Wskazówka: możesz użyć przyprawy korzennej lub samodzielnie skomponować mieszankę przyprawową
 3. Z masy formuj kulki o wadze około 40 g – powinno wyjść 12-13 ciasteczek. Kulki spłaszczaj, umieść na blaszce przykrytej papierem do pieczenia. Możesz również delikatnie wywałkować masę podsypując mąką i wycinać dowolne kształty.
 5. Piecz w nagrzanym piekarniku w temp. 160 - 165 z termoobiegiem lub (18 - 23 min) lub 170 (górze / dół) w czasie 20 - 25 min
- Przechowuj ciasteczka w szklanym słoju

waga - 40.0 g | energia - 166.1 kcal | białko - 2.7 g | tłuszcz - 10.7 g | węglow. og. - 19.7 g | błonnik - 2.6 g

1 ciasteczko = 40 gramów

> niski indeks glikemiczny IG = 53

> WWW = 1,7, WBT = 1,1