



mapa zdrowia

KRUCHE CIASTECZKA WEGAŃSKIE

1 ciastko = 70 kcal, b = 1 g, t = 5 g, w = 5 g, bł. = 0,5 g

Do wykonania ciasteczek będzie Ci potrzebna:

(ok. 30 ciasteczek)

- 6 łyżek oleju kokosowego
- 4 łyżki cukru pudru trzcinowego
- 3 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- olej utrzyj z cukrem do powstałej masy powoli dodawaj mąkę
- zagnieć ciasto, uformuj z niego kulę, zawiń w folię i włóż do lodówki na 30 minut
- po tym czasie rozwałkuj ciasto na posypanym mąką blacie i wykrawaj ciasteczka
- ciasteczka ułóż na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia i zapiekaj przez 10 minut w 180 stopniach



mapa zdrowia