




## Daktylowe pierniczki gryczane bez cukru

 Konstancja Alicja

Polecane na: [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

### Składniki:

mąka gryczana - 500 g  
sproszkowane daktyle - 200 g  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
soda oczyszczona - 1 łyżeczka  
masło ghee lub olej kokosowy - 1,5 łyżka

łóchnik witalny - 1,5 łyżka  
mleko wegańskie (u mnie owsiane bezglutenowe) - 0,5 szklanka  
przyprawa do piernika - 2 łyżka  
miód lub syrop klonowy - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zalej siemię błonnik witalny wodą i pozostaw w kubeczku na kilka minut, do uzyskania glutkowatej konsystencji. W tym samym czasie oztop masło ghee lub olej kokosowy w kąpieli wodnej.

**KROK 2:** Wrzuć wszystkie składniki do miski (łącznie z błonnikiem i rozpuszczonym masłem/olejem). Ugniataj ręcznie parę minut, następnie rozwałkuj.

**KROK 3:** Nastaw piekarnik na 180 stopni górą. Wycinaj pierniczki o grubości około 2-3 milimetry.

**KROK 4:** Wstaw do piekarnika na około 10-15 minut.