Fit żytnie drożdżówki z borówkami

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery, pieczywo, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka żytnia pełnoziarnista - 60 g
- białko jajka - 1 szt.
- mleko sojowe/zwykłe - 20 g
- drożdże - 4 g
- ciepła woda - 1 łyżka
- ksylitol - 3 łyżka
- borówki - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: drożdże zalewamy łyżką wody, dodajemy szczyptę ksylitolu- mieszamy i odkładamy

KROK 2: mąkę mieszamy z ksylitolem białkiem i mlekiem

KROK 3: rozpuszczone drożdże mieszamy z pozostałymi składnikami ciasta- całość przykrywamy ściereczką i odkładamy do urośnięcia

KROK 4: gotowe ciasto przekładamy na papier do pieczenia (możemy użyć odrobinę mąki żytniej, aby ciasto było mniej lepiące)- formujemy okrągłe ksztalty

KROK 5: wyłożone ciasto dekorujemy borówkami- całość pieczemy w 200 stopniach przez ok 25 min dodatkowo pod koniec pieczenia, możemy posypać nasze bułeczki szczyptą ksylitolu- drożdżówki będą nam się ładnie "błyszczeć"