Pierniczki trochę dietetyczne

paulina2157

Polecane na: desery

Warto wiedzieć:

120 min

6 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 1 szklanka
- otręby pszenne - 1 szklanka
- jajka - 2 szt.
- domowa mieszanka przypraw do piernika - 1 łyżka
- miód - 0,5 szklanka
- cukier puder - 1/3 szklanka
- kakao - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- kolorowy lukier do dekoracji -

Dodatkowe info:

Do takiej domowej przyprawy do pienika dodaję 0,5 łyżeczki cynamonu, 1/3 łyżeczki imbiru i gałki , szczyptę mielonych goździków oraz szczyptę mielonego anyżu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Żółtka oddzielić od białek.Płatki owsiane oraz otręby należy zmielić na pył, zmieszać je wraz z domową przyprawą do piernika i kakao. Żółtka utrzeć wraz z cukrem pudrem, oliwą i miodem na jednolitą jasną masę. Do masy z żółtek dodać mieszankę otrębów i płatków i wymieszać. Do ciasta dołożyć ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać całość. Ciasto kończymy wyrabiać ręcznie jeśli jest zbyt lepie dodać jeszcze zmielonych otrębów. Na kilka godzin zostawiamy ciasto w misce pod przykryciem. Następnie ciasto rozwałkować i wykrawamy pierniczki układamy na blaszce do pieczenia. Pieczemy około 10 -15 minut w temp. 150 stopni. I trzeba sprawdzić czy pierniczki są upieczone bo jeśli ciasto było grubo rozwałkowane trzeba je zostawić na kilka minut dłużej w piekarniku.