Biskwity czekoladowo-migdałowe

Te ciastka o niskiej zawartości tłuszczu są wyjątkowo pyszne. Jest w nich mnóstwo migdałów, doskonałego źródła witaminy E, a także czekolady bogatej w przeciwutleniacze. Doskonale nadają się do kawy po obiedzie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

240 minut

LICZBA PORCJI:

48 ciastek

SKŁADNIKI:

2 i 1/2 szklanki mąki razowej
3/4 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka soli
1 i 1/2 szklanki całych migdałów
1/2 szklanki orzechów laskowych, pokruszonych
180 g gorzkiej czekolady (przynajmniej 60% masy kakaowej), posiekanej
4 duże jajka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Wyłożyć blachę pergaminem. W dużej misce wymieszać mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia, cynamonem i solą. Dodać migdały i 2/3 czekolady.

2) Ubić jajka, dodać je do suchych składników i wyrobić. Przełożyć na poprószoną mąką stolnicę i zagnieść gładkie ciasto. Przekroić na połówki i uformować z każdej wałeczek długości 30 cm i grubości 7,5 cm. Piec 30 minut, aż będą puszyste i twardawe z wierzchu. Przełożyć na kratkę i odstawić na 3 godziny, aż całkowicie ostygną.

3) Nożem o ząbkowanym ostrzu pokroić oba wałeczki w poprzek na plastry po 1–1,5 cm. Ułożyć je na boku na blasze wyłożonej pergaminem i piec 30 minut, obracając, aż będą chrupiące i lekko rumiane. Przełożyć na kratkę i odstawić na 30 minut, by ostygły.

4) Tymczasem włożyć resztę czekolady do małej miski i wstawić na minutę do kuchenki mikrofalowej nastawionej na niską moc, by ją lekko roztopić. Wyjąć z kuchenki i mieszać, aż zrobi się zupełnie płynna. Skropić czekoladą i posypać orzechami biskwity.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 ciastko zawiera: 80 kcal, 2 g białka, 10 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 18 mg cholesterolu, 75 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock