

Bułki scones z batatami

Zawierają mało tłuszczów nasyconych, ponieważ dodaje się do nich olej zamiast masła.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

245 g mąki i nieco więcej, do oprószenia
1/4 łyżeczki soli
1 łyżka proszku do pieczenia
szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
250 g batatów, ugotowanych i rozgniecionych
60 ml oleju roślinnego
60 ml półtłustego mleka
1 duże jajko, lekko ubite
2 łyżki drobnego brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Przesiać do małej miski mąkę, sól, proszek do pieczenia i gałkę muszkatołową.

2) Wymieszać w misce bataty z olejem, mlekiem, jajkiem i cukrem. Wsypać mąkę z dodatkami. Szybko wyrobić ciasto.

3) Wyłożyć je na blat oprószony mąką. Rozwałkować na grubość 2 cm. Wykroić z niego krążki foremką o średnicy 6 cm i ułożyć na blasze do pieczenia, w odstępach 2–3 cm. Zebrać pozostałe ciasto, zagnieść, rozwałkować i wykroić kolejne krążki. Piec bułki 12–15 minut, aż się przyrumienią. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sztuka zawiera: 142 kcal, 3 g białka, 5 g tłuszczów, 0,8 g tłuszczów nasyconych, 23 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,49 g soli