

Bułki scones z makiem

Dzięki użyciu maślanki i soku pomarańczowego zamiast kremówki, bułki scones z makiem są mniej tuczące niż bułki tradycyjne. Suszone żurawiny, skórka pomarańczowa i płatki owsiane urozmaicają ten niskokaloryczny przysmak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

12 bułek

SKŁADNIKI:

250 g mąki
100 g cukru
45 g płatków owsianych błyskawicznych
1 łyżka maku
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
70 g zimnego masła
1 jajko
1/2 szklanki soku pomarańczowego
3 łyżki maślanki
50 g suszonych żurawin

1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć w misce osiem pierwszych składników, posiekać nożem. Zmiksować jajko z sokiem i maślanką, dodać do ciasta razem z żurawinami i skórką pomarańczową, wymieszać.

2) Zagnieść ciasto na blacie oprószonym mąką. Uformować dwa placki o średnicy 15 cm. Ułożyć na natłuszczonej blasze. Pokroić na osiem klinów.

3) Piec 15 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułka zawiera: 197 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 31 mg cholesterolu, 253 mg sodu, 32 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka