

Ciasteczka ze szczypiorkiem

Pyszne ciasteczka, ale przestrzegamy – to nie jest pomysł na deser, tylko na przystawkę. Są pożywne i zawierają szczypiorek i suszoną cebulę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

16 ciasteczek

SKŁADNIKI:

250 g mąki

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki sody oczyszczonej

1/4 łyżeczki suszonej cebuli

1 szklanka maślanki

1/2 szklanki szczypiorku, drobno posiekanego

3 łyżki oleju rzepakowego

olej w aerozolu o aromacie maślanym

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z proszkiem do pieczenia, solą, sodą

oczyszczoną i suszoną cebulą. Zmiksować maślanekę, szczypiorek i olej. Połączyć z suchymi składnikami. Wyrobić ciasto. Mieszać tylko tyle, żeby wszystkie składniki się zwilżyły.

2) Nałożyć kopiastrą łyżkę ciasta do papilotek. Spryskać ciasteczka olejem w aerozolu o smaku masła.

3) Piec 14–18 minut w temperaturze 200°C, aż się przyrumieniają. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 ciasteczko zawiera 85 kcal, 3 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 1 mg cholesterolu, 124 mg sodu, 12 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka