Delikatne ciasteczka z dyni

Są wilgotne i lekko ciągliwe, pełne beta-karotenu i błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

24 ciasteczka

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju
70 g mąki zwykłej
70 g mąki razowej
1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
1/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
60 g drobnego brązowego cukru
3 łyżki miodu
60 ml oleju roślinnego
białko z 1 dużego jajka
260 g dyni, ugotowanej i przetartej
60 g słodkiej, suszonej żurawiny/lub rodzynek bez pestek
35 g orzechów włoskich, posiekanych (według uznania)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać tłuszczem dwie duże blachy do pieczenia. Przesiać do miski oba rodzaje mąki, dodać cynamon, sól, sodę oczyszczoną i ziele angielskie. Utrzeć w dużej misce cukier z miodem, olejem i białkiem. Dodać dynię, wymieszać. Wsypać mąkę z dodatkami, wymieszać. Dodać żurawinę lub rodzynki i orzechy, wymieszać.

2) Nabierać czubate łyżeczki ciasta i nakładać na blachy w odstępach 2–3 cm. Piec ciasteczka około 15 minut. Sprawdzić drewnianym patyczkiem, czy są gotowe. Pozostawić minutę na blasze, a następnie przełożyć łopatką na metalową kratkę, aby na niej ostygły. Przechowywać w szczelnym pojemniku, nie dłużej niż tydzień.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sztuka zawiera: 70 kcal, 1 g białka, 3 g tłuszczów, 0,5 g tłuszczów nasyconych, 8 g węglowodanów, 0,7 g błonnika, 0,1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock