

Łamańce orzechowe

Zamiast mieszanki orzechów do masy na łamańce można dodać tylko orzeszki ziemne lub migdały.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

800 g

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżeczki i 3 łyżki masła
300 g cukru
po 1 szklance wody i syropu kukurydzianego
300 g mieszanki orzechów
1 łyżeczka esencji waniliowej
1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

PRZYGOTOWANIE:

1) Nasmarować blachę 1/2 łyżeczki masła i odstawić. Wymieszać cukier z wodą i syropem kukurydzianym w dużym rondlu. Gotować, mieszając od czasu do czasu, aż termometr cukierniczy pokaże 143°C (faza słabej łamliwości).

2) Dodać orzechy. Gotować, mieszając, aż termometr pokaże 150°C (faza dużej łamliwości). Zdjąć z ognia, dodać esencję waniliową i resztę masła. Wsypać sodę i energicznie wymieszać.

3) Przebrać masę na przygotowaną blachę. Rozprowadzić równomiernie natłuszczoną metalową łopatką. Ostudzić i połączyć na kawałki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

30 g zawiera: 148 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 4 mg cholesterolu, 164 mg sodu, 22 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka