Paluszki pszenne z miodem

Paluszki to doskonała alternatywa dla gotowych i zwykle mało zdrowych przekąsek po które chętnie sięgamy spędzając wieczór przed telewizorem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

16 paluszków

SKŁADNIKI:

1 i 1/3 szklanki wody
3 łyżki miodu
2 łyżki oleju
1 i 1/2 łyżeczki soli
250 g mąki pszennej chlebowej
250 g mąki pełnoziarnistej
3 łyżeczki drożdży instant

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć wszystkie składniki do automatu do chleba w kolejności, jaką podaje instrukcja obsługi urządzenia. Wybrać program „zagniatanie ciasta”. Sprawdzić ciasto po 5 minutach

mieszania. Jeśli trzeba, dodać 1–2 łyżki wody lub mąki.

2) Gdy program się zakończy, wyłożyć ciasto na blat i uformować z niego 16 wałków długości 20 cm. Ułożyć je na natłuszczonej blasze w odstępach 5 cm. Przykryć i pozostawić na pół godziny.

3) Piec paluszki 10 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 paluszek zawiera: 131 kcal, 2 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 g cholesterolu, 222 mg sodu, 25 g węglowodanów, 2 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock