



całość 3000 kcal
porcja ok. 200 kcal

* Szybki świąteczny piernik

Składniki:

2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
2 łyżki cukru
½ kostki masła
1 jajko
3 duże łyżki powideł śliwkowych
1 szklanka mleka migdałowego
2 łyżeczki kakao
2 łyżeczki przyprawy do pierników
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżka bułki tartej

Sposób przygotowania:

Masło stopić i ostudzić. Jajko roztrzepać i ucierać z cukrem do momentu aż się rozpuści. Do masy jajecznej stopniowo dodawać masło i pozostałe składniki. Małą formę keksówkę wysmarować masłem, wysypać bułką tartą. Ciasto przełożyć do formy, piec przez 50 minut w temperaturze 180 stopni.



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROżdży