

# Dietetyczne piernikowe ciasteczka



Autor: **MP3-ka**  
Przepisów: **159** Ocena: **1743**

     
> 6 os. > 60 min średnie przystępne

## Składniki:

- 3 szklanki mąki pełnoziarnistej 2 łyżeczki mąki + mąka do podsypywania ciasta
- 1/4 kostki drożdży (25g) 3 jajka 1/4 szklanki ciepłego mleka
- 1/2 szklanki ciepłej wody 1 łyżka przyprawy do piernika 1 łyżka cynamonu
- 2 łyżki kakao odrobina soli słodzik
- (opcjonalnie łyżeczka oleju) nadzienie: mandarynka

## Sposób przygotowania:

- 1 2 łyżeczki mąki, drożdże, mleko i sól starannie mieszamy - przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia (masa powinna urosnąć dwukrotnie)
- 2 3 szklanki mąki przesiewamy, dodajemy słodzik, jajka, wodę, przyprawy, zaczyn i wyrabiamy ciasto - znów przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia (również ciasto podwaja swą objętość)
- 3 ciasto posypujemy mąką, kładziemy na stolnicę, wałkujemy - wg fantazji formujemy drożdżówki i ciastka: u mnie kulki, i pierożki z farszem (mandarynka), zawijasy, i po prostu ciasteczka :) wszystko pieczemy ok 30 minut w temp 180stopni

## Twoje notatki do przepisu: