

? Święta za pasem, więc to ostatni moment żeby upiec pyszne świąteczne pierniki!

U mnie są tradycyjnie (hmm.... chyba już mogę użyć tego określenia ?) daktylowo-cynamonowe. Nie sposób się im oprzeć. No dobra... nie są to klasyczne pierniczki, ale dla mnie taka zdrowa, aromatyczna wersja przepisu na świąteczne pierniki rewelacyjnie zastępuje klasyki! A już na pewno nie ustępuje im w smaku. Trzeba się trochę posiłować blenderem przy ich przygotowaniu, ale naprawdę warto. Spróbujcie sami!

BONUS!: potas, witaminy z grupy B, wapń, fosfor, wielo- i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, cynk, błonnik

1 ciasteczko:

Energia: 44 kcal

Białko: 1 g

Węglowodany: 4,5 g

Tłuszcze: 2,5 g

Błonnik: 0,7 g

Składniki

na ok. 30 ciasteczek:

100 g suszonych daktyli (bez pestek)

50 g płatków owsianych (błyskawiczne lub górskie rozdrobnione blenderem)

50 g pasty sezamowej tahini lub sezamu

2 łyżki miodu

40 g wiórków kokosowych

40 g masła orzechowego lub orzechów ziemnych nie solonych

2/3 łyżeczki cynamonu

1/2 łyżeczki imbiru mielonego

Żeby przygotować świąteczne pierniki najpierw daktyle zalej ciepłą wodą i odstaw do namoczenia na 20-30 minut. W międzyczasie, płatki zmiksuj tak aby były bardzo drobniutkie (prawie jak mąka). Wymieszaj je w miseczce z wiórkami kokosowymi, cynamonem i imbirem. Gdy daktyle będą już miękkie odsącz je z płynu, przelewając przez sitko ustawione nad miseczką (nie pozbywaj „syropku”, przyda się ;). Daktyle rozdrabniamy blenderem na gładką masę bez grudek (przed miksowaniem upewnij się, że nie mają pestek). Sezam i orzechy zmiksuj do konsystencji masła (można dodać 1-2 łyżki wody z daktyli, jeżeli masa jest za

sucha). Jeśli używasz gotowego masła i pasty pomiń ten etap. Gotowe masło orzechowe i sezamowe dodaj do daktyli i dokładnie miksuj. Na koniec wsyp suche składniki i ostatni raz dokładnie zblenduj (tu też możesz dodać 1-2 łyżki wody z daktyli, jeżeli masa jest bardzo sucha). Im gładsza masa tym łatwiej będzie Ci wycinać foremkami ciasteczka (dlatego tyle tu miksowania :). Wstaw do lodówki na ok. 15-20 minut i wymieszaj kilka razy w między czasie, tak żeby masa się oziębiła i troszkę stwardniała. Dzięki temu będzie się mniej kleić do wałka. Ciasto małymi porcjami rozwałkuj do 3-4 mm grubości i wycinaj ciasteczka. Piecz 13-15 minut w temperaturze 180°C. Pieką się szybko, więc uważaj żeby się nie przypaliły.

Podpowiedź: Jeżeli ciasto mocno się klei użyj mąki do posypania stolnicy i wałka. W roli wałka świetnie sprawdza się rolka folii spożywczej. Jeżeli masz mało czasu możesz użyć masła orzechowego, a sezamu nie miksować, tylko wsypać go razem z suchymi składnikami.

Wesołych Świąt! ?



Świąteczne pierniki daktylowe



Świąteczne pierniki daktylowe.