

PIERNIKOWE LUDZIKI





16 małych ludzików z piernika

PIERNIKOWE LUDZIKI

Ten klasyczny przepis o wielowiekowej tradycji w okresie świątecznym cieszy się popularnością w domach na całym świecie. Pieczenie piernikowych ludzików to zabawa dla całej rodziny! Nasza wersja zawiera mąkę pełnoziarnistą i przyprawy oraz dodatek Tri Blend Select o smaku kawowo-karmelowym, by zwiększyć zawartość białka i walory smakowe.

SKŁADNIKI

275 g przesianej mąki razowej

2 łyżeczki mielonego imbiru

2 łyżeczki mielonego cynamonu

½ łyżeczki sody oczyszczonej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

1 porcja (40 g) Tri Blend Select o smaku
kawowo-karmelowym

1 porcja (7,5 g) Beta heart

½ łyżeczki (1,7 g) Rozpuszczalnego napoju
ziołowego o smaku cytrynowym

- 100 g masła (niesolonego)
- 100 g melasy
- 40 g cukru brązowego
- 1 duże jajko
- Na lukier:**
- 75 g cukru pudru
- Kilka kropel wody lub soku z cytryny

Białko	Kilo-kalorie	Błonnik	Tłuszcz	Węglo-wodany	Cukier
4g	164	3g	6g	25g	12g

W porcji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej piekarnik do 180°C (160° z termoobiegiem).

Wsyp do miski przesianą mąkę, imbir, cynamon, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, Tri Blend Select, Beta heart i Rozpuszczalny napój ziołowy. Dokładnie wymieszaj trzepaczką.

W rondelku na średnim ogniu rozpuść masło z melasą i brązowym cukrem. Ubij jajko w misce, wymieszaj z rozpuszczonym masłem.

Zrób wgłębienie na środku suchych składników, wlej płynną masę i wymieszaj do całkowitego połączenia. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkuj ciasto na grubość ½ cm, podsypując mąką.

Foremkami wytnij z ciasta ludziki. Zbierz skrawki, rozwałkuj ponownie, wytnij następne pierniczki aż do wykorzystania całości ciasta.

Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 18-20 minut lub do momentu, aż będą suche na środku.

Po upieczeniu wyjmij z piekarnika, odstaw na kilka minut, a następnie przełóż na kratkę do ostudzenia.

Aby udekorować ludziki, wymieszaj cukier puder z odpowiednią ilością wody lub soku z cytryny, by uzyskać konsystencję lukru. Zrób lukrem oczy, guziki lub inne wzorki, a po zastygnięciu posyp odrobiną cukru pudru.

