

IMBIERINIAI SAUSAINIAI BE CUKRAUS

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

20.12.2018 15:02



Reikės:

- * 200 g Keimling datulių be kauliukų;
- * 500 g miltų;
- * 120 ml vandens;
- * 100 ml šalto spaudimo Nutiva kokosų aliejaus;
- * 100 ml alyvuogių aliejaus;
- * 1 v. šaukšto Ceilono cinamono;
- * 1 v. tarkuoto imbiero;
- * 1 v. šaukšto maltų kardamonų;
- * 4 gvazdikėliai;
- * žiupsnelis Himalajų druskos;
- * žiupsnelis tarkuoto muskato riešuto;
- * žiupsnelis juodųjų pipirų;
- * 1 a. šaukštelio kepimo miltelių.

Gaminimas:

I Vitamix maisto smulkintuvą sudėkite datules, suberkite visus prieskonius, įpilkite vandenį ir viską gerai suplakite iki vientisos masės. Supilkite kokosų ir alyvuogių aliejų ir dar kartą gerai sumalkite. Kepimo miltelius sumaišykite su miltais. Datulių masę sumaišykite su miltais ir minkykite tešlą to, kol ji taps vientisa. Minkšta tešla pastovėjusi sutirštės. Tešlą suvyniokite į plėvelę ir palikite šaldytuve bent valandai ar kelioms valandoms. Pastovėjusią tešlą dar kartą gerai išminkykite. Stalą pabarstykite miltais, iškočiokite tešlą. Naudodami norimas formas formuokite sausainius. Sudėkite ant kepimo popieriumi ištiestos skardos ir kepkite 8-10 minučių orkaitėje 180 °C temperatūroje.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: [FB "Veganiški receptai"](#)

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/imbieriniai_sausainiai.jpg}

Обновлено 03.01.2019 11:15