

Рецепт семьи Смирновых

«Имбирное печенье»

Имбирные пряники, которые не просто вкусные, но еще и полезные. Их можно даже малышам, так как они практически не содержат сахар, но при этом очень вкусные! А еще их можно приготовить с вашими малышами, ведь тесто очень эластичное, а значит ребяташки с радостью примут участие не только в поедании, но и в приготовлении печенюшек



◆ КБЖУ на 100 грамм: 360/7/14/54

▪ Ингредиенты:

- ✓ 190 грамм рисовой муки
- ✓ 90 грамм пшеничной цельнозерновой муки
- ✓ 70 грамм кокосового масла (можно сливочное)
- ✓ 40 грамм мёда
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 ч.л. соды
- ✓ 0,5 ч.л. сухого молотого имбиря
- ✓ 1ч.л. корицы
- ✓ 1/3 ч.л. свежего натёртого имбиря (необязательно)
- ✓ сахар 1-2ст л (можно не добавлять, если с мёдом и так сладко)
- ✓ 30 грамм воды (если тесто будет плохо замешиваться)

Готовим:

- ⑥ В кастрюле смешать мед, корицу, имбирь (свежий и молотый) и сахар, поставить на огонь и довести до кипения, должна получиться ароматная масса почти шоколадного цвета
- ⑥ Снять всё с огня и добавить соду (не гашеную), медово-имбирная масса превратится в пену и увеличится в объеме. Затем туда положить сливочное масло. Масло начнет плавиться от горячего меда, всё перемешать.
- ⑥ Одно свежее яйцо слегка взбить вилкой и отправить к меду с пряностями, хорошо перемешать, а лучше взбить миксером.



☉ Затем всыпать просеянную муку и быстро замешать при помощи ложки густое медовое тесто с имбирем и корицей.

☉ Если тесто слишком липкое, добавить немного муки, если наоборот слишком рассыпчатое, то добавить воды, как в моём случае.

☉ Берем ребенка, моем ему ручки и зовём на кухню. Достаем формочки и с помощью формочек и детей вырезаем имбирные фигурки. Если нет формочек или хочется что-то оригинальное, можно распечатать на бумаге фигуру, вырезать ее, приложить к тесту (только присыпьте мукой, чтобы не прилипла), и вырезать нужные фигуры. А можно просто вырезать фигурки с помощью стакана.

☉ Выложить пряники на противень на силиконовый коврик, отправить в духовку на 10 минут при температуре 180 градусов.

☉ Спрятать пряники минут на 10, чтобы дать им немного остыть, и можно пробовать 😊

Приятного аппетита!

