

## ZDROWE CZEKOLADOWE PIERNICZKI

### 1. Czekoladowe pierniki

#### Składniki:

- 150g masła
- 80g miodu płynnego
- 300g mąki pszennej
- 200g mąki pełnoziarnistej
- 2 duże jajka
- 120g ksylitolu pudru
- 30g świeżej skórki pomarańczowej
- 50g czekolady gorzkiej
- 30g kakao naturalnego
- 2 łyżki przyprawy do piernika (\*bez dodatku cukru, mąki i kakao w składzie)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- Spora szczypta soli

#### Sposób wykonania:

1. Rozpuść masło z czekoladą i miodem w garnuszku.
2. Dodaj kakao i ksylitol puder. Ewentualnie ksylitol nie musi mieć postaci pudru, ale będzie wolniej się rozpuszczał.
3. Rondelk umieść na palniku i ustaw małą moc. Całość podgrzewaj kilka minut do całkowitego roztopienia się masła i rozpuszczenia cukru. Stodki krem wymieszaj dokładnie. Jeśli składniki się zagotują, to nic nie szkodzi. Ważne, by nie trwało to dłużej niż chwilę.
4. Do miski dodaj mąkę, sodę, przyprawę do piernika i sól. Wymieszaj.
5. Dodaj lekko przestudzony płyn czekoladowy z rondelka. Dodaj również jajka i startą skórkę pomarańczową.
6. Zagnieć ciasto. Można też skorzystać z robota do wyrabiania ciasta - polecam tą opcję, jeśli jest możliwość. Z podanej ilości składników ciasto powinno wyjść idealnie plastyczne. Jeśli jednak zapowiada się, że Twoje ciasto będzie mocno zbite, to dodaj odrobinę zimnej wody lub kwaśnej śmietany.
7. Zawinąć ciasto w folię i wstawić do lodówki na 15 minut, po czym wyjąć i rozwałkować na stolnicy oprószonej mąką. Wycinać pierniczki a ze skrawków ponownie ulepić kule ciasta, wałkować i wycinać.
8. Pierniczki układać na blaszce wyłożonej papierem i piec w 180 st przez ok 12/13 minut.
9. Gotowe pierniczki możesz ozdabiać czekoladą, lukrem lub innymi dodatkami zakupionymi w sklepie.
10. Kulę ciasta zawiń w przezroczystą folię spożywczą i odtóż do lodówki na dwie godziny. Po tym czasie ciasto będzie bardziej zwarte i mniej klejące.
11. Schłodzone ciasto wyłóż na oprószonej mąką blat/stolnicę. Możesz podzielić ciasto na pół, aby łatwiej było rozwałkować ciasto. Następnie zajmij się wycinaniem kształtów.
12. Piecz w temperaturze 175 stopni z opcją góra/dół przez około 12 minut.

