

PERNÍČKY S JABLKOVÝMI KŘÍŽALAMI



+	250 g	hladká mouka	16,6 v.j.
+	50 g	vlašské mleté ořechy	0,6 v.j.
+	40 g	najemno nasekané jablečné křížaly	2 v.j.
+	24 g	vanilkový cukr light	2 v.j.
+	1 x	kypřící prášek do perníku	
+	50 g	medu	3,3v.j.
+	30 g	rozpuštěný tuk (Pozdrav z hor, máslo)	
+	2 x	celé vejce	
+	40 g	Stevia natusweet 1:1(pokud nemáme k dispozici toto sladidlo, lze použít 50 kapek sladidla Candys).	

1v.j. (12g sacharidů)24g perníčků

Všechny ingredience smícháme dohromady a dobře propracované těsto necháme uložit na 24 hod do chladna. Druhý den těsto opět vypracujeme, vyválíme asi 1 cm plát a vykrajujeme tvary, které klademe na pečicí papír na plech a potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme cca 10 min při teplotě 180°C dorůžova. Perníčky jsou výborné bez zdobení, není ale problém použít klasiku na dozdobení bílek + cukr (lehce). Perníčky jsou hned měkké a s těstem se dobře pracuje.