



Печенье постное на кефире без яиц



На 482 г	Калории 1804	Белки 42.1	Жиры 23.8	Углеводы 354.8
На 100 г	Калории 374.2	Белки 8.7	Жиры 4.9	Углеводы 73.6

Ингредиенты

Кефир классический 2.5% - 200 граммов
Сахарный песок - 100 граммов
Масло подсолнечное рафинированное - 15 граммов
сода - 4 грамма
Мука пшеничная высший сорт - 350 граммов

Процент потерь по массе: 51.8 %

Описание

Раскатывать меньше 5 мм - примерно 3-4 Пекла примерно 25 мин Соды можно меньше, иначе чувствуется вкус Подс.масла можно больше, иначе сухое Лучше печь на 180 градусов, чтоб пропеклось Печенье я переворачивала после 5 минут Кефир взять 1.5 жирности, хотя и с этим нормально

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru