

Oponki pieczone

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 18 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 116 kcal \ B-6 g \ T-2 g \ W-17 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g oponek: 249 kcal \ B-13 g \ T-5 g \ W-36 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ mąka orkiszowa jasna – 3 szklanki (390 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ soda – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ cukier waniliowy – 1 łyżka (12 g)
- ✓ cukier – 3 łyżki (36 g)
- ✓ ser twarogowy półtłusty – 1 opak. (250 g)
- ✓ śmietana 18% – 2 łyżki (50 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ żółtko jaja – 2 sztuki (40 g)

Przygotowanie

1. W miseczce dokładnie wymieszaj twaróg, śmietanę, jajo, żółtka.
2. W osobnej misce wymieszaj składniki suche. Dodaj składniki mokre. Przy pomocy dłoni zagnieć w miarę gładką kulę. Podziel na dwie części i każdą rozwałkuj na grubość ok 1 cm. Przy pomocy szklanki i kieliszka wycinaj oponki.
3. Piecz na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, w 200 C przez około 12 minut. Studź na kratce. Posyp cukrem pudrem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/oponki-pieczone/>