

Pierogi z jagodami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 40 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 48 kcal \ B-1 g \ T-1 g \ W-9 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g pierogów: 174 kcal \ B-5 g \ T-3 g \ W-31 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna – 3 szklanki (400 g)
- ✓ sól – 1/4 łyżeczki
- ✓ olej – 2 łyżki (20 g)
- ✓ woda, gorąca – 1 szklanka (200 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ cukier – 2 łyżki (20 g)
- ✓ jagody – 3 szklanki (400 g)

Przygotowanie

1. Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj sól oraz olej. Dodaj gorącą wodę. Wymieszaj i dodaj jajo. Całość zagniatą około 10 minut, najpierw w misce, a następnie na blacie. Kiedy będzie elastyczne odstaw na 10-15 minut, aby odpoczęło.
2. Jagody oczyść, lekko osusz i wymieszaj z cukrem lub erytrole. Odstaw.
3. Ciasto podziel na 2 części. Jedną rozwałkuj cienko, a drugą zakryj szczelnie folią (aby nie obsychało). Z rozwałkowanego ciasta wytnij kółka przy pomocy szklanki, nałóż farsz i gotuj w lekko osolonym wrzątku. Wyciągaj po 3 minutach od wypłynięcia.
4. Podawaj z ulubionymi dodatkami – polecam skyr waniliowy.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pierogi-z-jagodami/>