

DRABINA MLECZNA

-PRZEPISY-



Kasia Zielińska

Ciasteczka

ZAPIECZONE MLEKO W PROSZKU

Składniki

- 120 g mąki pszennej
- 50 g oleju kokosowego (z lodówki) lub margaryny
- 1/2 małego banana
- 2 g mleka w proszku



Sposób przygotowania

Zacznij od rozgrzania piekarnika do 180 stopni. Banana zblenduj na gładką masę lub bardzo dokładnie rozgnieć za pomocą widelca. Mąkę pszenną wysyp do miski, dodaj olej kokosowy, banana i mleko w proszku i sprawnie zagnieć ciasto. Załóż rękawiczki lub zwilż dłonie i uformuj 20 kulek, każdą kulkę spłaszczaj w dłoniach i wykładaj na wyłożoną papierem blaszkę do pieczenia. Piecz ok. 12-15 minut, bez termoobiegu z ustawieniem grzałek "góra-dół".

Standardowo na tym etapie prowokujemy do 0,1 grama białka mleka. Z podanych proporcji taką ilość otrzymamy w 4 ciasteczkach. Pamiętaj jednak, że o dokładnych ilościach oraz tempie prowokacji decyduje lekarz.

Babeczki

ZAPIECZONE MLEKO

Składniki

- 125 g mąki pszennej
- 125 ml mleka krowiego
- 25 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przygotowania

Zacznij od rozgrzania piekarnika do 180 stopni. Przygotuj 2 miski. W jednej wymieszaj mąkę i proszek do pieczenia, a w drugiej wymieszaj trzepaczką mleko, olej i cukier. Przelej powoli składniki mokre do suchych i wymieszaj za pomocą szpatułki, aż do połączenia składników. Ciasto przelej do foremek na babeczki (powinno wyjść 5 standardowej wielkości muffinek).

Piecz przez 25 minut, bez termoobiegu w ustawieniu grzałek "góra-dół".



Standardowo na tym etapie prowokujemy ok. 0.85 grama białka mleka. Z podanych proporcji taką ilość otrzymamy w 1 muffince. Pamiętaj jednak, że o dokładnych ilościach oraz tempie prowokacji decyduje lekarz.

Naleśniki

SMAŻONE MLEKO

Składniki

- 125 g mąki pszennej
- 250 ml mleka
- 30 ml oleju rzepakowego + 5 ml do smażenia
- 50 ml wody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (można pominąć)



Sposób przygotowania

Do misy miksera wsyp mąkę i proszek do pieczenia i zmieszaj, a następnie dodaj resztę składników i miksuj aż wszystko dokładnie się połączy. Ciasto przed smażeniem polecam odstawić na 10-15 minut, dzięki temu naleśniki będą bardziej elastyczne. Smaż na 5 ml oleju rzepakowego, z obu stron aż do zrumienienia. Z przepisu uzyskasz 6 sztuk naleśników standardowej wielkości.

Zazwyczaj na tym etapie prowokujemy ok. 1,4 grama białka mleka. Z podanych proporcji taką ilość otrzymamy w 1 naleśniku. Pamiętaj jednak, że o dokładnych ilościach oraz tempie prowokacji decyduje lekarz.