

Celozrnný perník



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 8

2495 kalorií , **37 g** cukrů , **64 g** tuků , **45 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/celozrnnny-pernik>

Příprava

Mléko lehce ohřejeme a rozpustíme v něm med i sirup z Agáve s máslem. Ve větší míse si smícháme obě mouky, kypřící prášek do perníku. Přidáme teplé mléko a vejce a jemně metličkou zamícháme. Mícháme důkladně, aby se nám všechny ingredience krásně spojili. Poté nalijeme na plech, který jsme lehounce vytřeli olivovým olejem, nebo taky vyložili pečícím papírem. Pečeme na 160°C asi 30 minut.



Tip k receptu

Ve vodní páře rozmícháme 4 kostičky 70% čokolády a dort zlehka postříkáme. Není to nutné. Jedna porce (1 kostka) obsahuje 1067kJ.

Ingredience

- ✓ 50 g másla
- ✓ 500 ml polotučného mléka
- ✓ 1 lžičce medu
- ✓ 2 vejce
- ✓ 200 g polohrubé mouky
- ✓ 300 g pšeničné celozrnné mouky
- ✓ 1 sáček kypřícího prášku do perníku
- ✓ 2 lžičce sirupu z Agáve

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Moučník

