



Κουλουράκια με αμάρανθο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30''

Χρόνος
Αναμονής

15'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα, στη μεσαία ταχύτητα, το αυγό με τη ζάχαρη και το λιωμένο βούτυρο για 2-3 λεπτά, μέχρι να αφρατέψουν.
- Σε ένα **μπολ** προσθέτουμε τον αμάρανθο, το αλεύρι, το κακάο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ και προσθέτουμε το μείγμα των στερεών.
- Συνεχίζουμε το χτύπημα για λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα δύο μείγματα.
- Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ, τυλίγουμε τη ζύμη με μεμβράνη, και τη μεταφέρουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα και καλύπτουμε με λαδόκολλα ένα μεγάλο **ταψί**.
- Πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκια των 30 γρ., φτιάχνοντας περίπου 10-12 κουλουράκια.
- Μεταφέρουμε τα κουλουράκια στο ταψί και τα πιέζουμε ελαφρά με την παλάμη μας.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε τα κουλουράκια από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε μια σχάρα, για περίπου 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 αυγό
- 80 γρ. ζάχαρη μαύρη μαλακή
- 70 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 200 γρ. αμάρανθο
- 80 γρ. αλεύρι dinkel
- 2 κ.σ. κακάο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

167 Θερμίδες (kcal)	7.1 Λιπαρά (γρ.)	3.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	10%	19%	8%
6.9 Σάκχαρα (γρ.)	4.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
8%	8%	10%	1%