



Scones με αμύγδαλα

20 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220 βαθμούς αέρα και πασπαλίζουμε ελαφρά ένα ταψάκι με αλεύρι.
- Ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και μια καλή πρέζα αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε και το βούτυρο και τρίβουμε το μείγμα με τις άκρες των δαχτύλων μας μέχρι το μείγμα να θυμίζει τριμμένη φρυγανιά.
- Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και το γάλα. Ανακατεύουμε χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και μετά σχηματίζουμε μια μπάλα κάνοντας συμπαγές το μείγμα - προσπαθούμε να μην δουλέψουμε τη ζύμη πολύ, αλλιώς τα scones θα γίνουν βαριά.
- Απλώνουμε τη ζύμη λίγο με το χέρι φτιάχνοντας ένα δίσκο περίπου 3 εκ. παχύ και χρησιμοποιούμε ένα αιχμηρό μαχαίρι για να κόψουμε σε 6 τρίγωνα.
- Μεταφέρουμε σε ένα ταψί, αλοιφουμε με το χτυπημένο αυγό μας και βάζουμε από ένα αμύγδαλο σε κάθε scone.
- Βάζουμε στο φούρνο και ψήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα και να φουσκώσει και στη συνέχεια μεταφέρουμε σε μια σχάρα.
- Σερβίρουμε με κατσικίσιο τυρί και μαρμελάδα σύκο αν θέλουμε.

Συστατικά

- 220 γρ. αλεύρι γ.ο.χ., +έξτρα για το πασπάλισμα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 50 γρ. βούτυρο, σε κύβους
- 50 γρ. αμύγδαλα, ψιλοκομμένα
- 6 αμύγδαλα, μισά, για το σερβίρισμα
- 120-150 ml γάλα, 3,5%
- 1 αυγό, χτυπημένο
- κατσικίσιο τυρί, μαλακό, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)
- μαρμελάδα σύκο, για το σερβίρισμα (προαιρετικό)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

304 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	5.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	20%	29%	13%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	8.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
2%	17%	12%	4%