

Glutensiz Limonlu Bisküvi

Sağlıklı malzemelerle yapılan nefis glutensiz limonlu kurabiyeler. Çay saati için mükemmel, bu hafif ve ferahlatıcı lezzetleri evde kolayca yapabilirsiniz.

5 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

20 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 3 limon
- 2 bardak esmer şeker
- 1 bardak glutensiz un
- 2 bardak glutensiz yulaf
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi

Yapılışı

1 Pişirmeye Hazırlanın

Fırını 375°F (190°C) ısıya önceden ısıtın. Fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

2 Hamuru Hazırlayın

Büyük bir karıştırma kabında, 1 su bardağı ıslak malzeme (yağ veya tereyağı gibi görünüyor), 4 yemek kaşığı sıvı malzeme ve 3 limonun kabuğu rendesini pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın.

3 Ayrı bir kapta, 2 su bardağı un, 1 su bardağı şeker ve 2 su bardağı kuru malzemeyi (yulaf veya benzeri gibi görünüyor) karıştırın. Eşit şekilde dağılana kadar karıştırın.

4 Kuru malzemeleri ıslak karışıma yavaş yavaş ekleyin, bastırıldığında bir arada duran yumuşak bir hamur oluşana kadar nazikçe karıştırın. Fazla karıştırmayın.

5 Kurabiyeleri Şekillendirin

Ellerinizi veya küçük bir kurabiye kepçesi kullanarak, hamuru ceviz büyüklüğünde, yaklaşık 1 yemek kaşığı büyüklüğünde toplar halinde şekillendirin.

6 Roll each dough ball in 3 tablespoons of coating mixture (appears to be coconut or similar) until completely covered.

7 Kaplanmış kurabiyeleri hazırlanmış fırın tepsisine, yayılmaya yer vermek için aralarında 5 cm mesafe bırakarak yerleştirin.

8

Bake

Kenarları hafifçe altın kahverengi olana ve merkezleri sertleşmiş ama hala yumuşak görününe kadar 12-15 dakika pişirin.

9

Soğutun ve Servis Yapın

Kurabiyeleri fırın tepsisinde 5 dakika soğutun, ardından servis etmeden önce tamamen soğumaları için tel ızgaraya alın.

Besin Değerleri

186

KALORI

3.2g

PROTEIN

24g

KARBONHIDRAT

9.1g

YAĞ

2.1g

LİF

12g

ŞEKER

15mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku ve homojen karışım için oda sıcaklığındaki malzemeleri kullanın. Yumurta, yoğurt ve diğer süt ürünlerini pişirmeden en az 30 dakika önce buzdolabından çıkarın.

Kuru malzemeleri ekledikten sonra hamuru fazla karıştırmayın. Nazik katlama hareketleri, bitmiş kurabiyelerin yumuşak dokusunu korumanıza yardımcı olacaktır.

Ekstra limonlu lezzet için hem limon suyu hem de kabuğu rendesi kullanın. Kabuk rendesi, yoğun narenciye aroması ve tadı veren uçucu yağlar içerir.

Eğer hamur şekil vermek için fazla yumuşaksa, şekillendirmeden önce 15-20 dakika buzdolabında bekletin. Bu, düzgün kurabiyeler oluşturmayı çok daha kolay hale getirir.

Yapışmayı önlemek ve narin glutensiz kurabiyelerin kolay çıkarılmasını sağlamak için fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

Pişirme süresini yakından takip edin, çünkü glutensiz kurabiyeler mükemmel altın renginden fazla pişmiş duruma hızlıca geçebilir. Önerilen minimum sürede kontrol etmeye başlayın.

Kırılmayı önlemek için kurabiyeleri nakletmeden önce fırın tepsisinde tamamen soğumaya bırakın, çünkü glutensiz fırın ürünleri sıcakken daha kırılgan olabilir.

Tazeliği korumak ve hindistan cevizi kaplamasının yumuşamaması için katmanlar arasında pişirme kağıdı olan hava geçirmez bir kapta saklayın.