

30/01/2024 09:46 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Biuro Wydawnicze (KM)

## Kulki mocy Ciecierzanek



Autor: Aleksandra Karłowicz

Przepis KGW „Ciecierzanki” z sołectwa Cieciersk (pow. płoński)

### Składniki:

- 400 g ciecierzycy (1 puszka),
- 6 łyżek masła orzechowego,
- 6 łyżek miodu lub syropu klonowego, ewentualnie innego zdrowego zamiennika cukru,
- 3–4 łyżki kakao.

Do obtoczenia kulek: sezam, wiórki kokosowe, kakao, cynamon.

### Przygotowanie:

Cieciorę płuczemy. Dodajemy do niej pozostałe składniki i blendujemy na gładką masę. Wstawiamy do lodówki na godzinę. Po tym czasie wyjmujemy i lepimy niewielkie kulki. Obtaczamy je w ulubionej posypce. Schładzamy w lodówce. Możemy je przechowywać do tygodnia w szczelnie zamkniętym pojemniku, lub zamrozić.

### KGW „Ciecierzanki”

Na rzecz lokalnej społeczności działają od września 2020 r. Organizują warsztaty dla dzieci i dorosłych, a także spotkania dla seniorów. Udzielają się charytatywnie, bo niesienie pomocy jest dla nich największą radością. Współpracują m.in. z urzędem marszałkowskim, Urzędem Gminy w Raciążu, Miejskim Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Raciążu i Starostwem Powiatowym

## Na cholesterol i nie tylko

Ciecierzycyca bogata jest w białko, aminokwasy i błonnik. Jest źródłem witamin m.in. A, C, E. Dobrze wpływa na pracę przewodu pokarmowego. Zawiera składniki przyspieszające odchudzanie, obniżające ciśnienie tętnicze krwi, a także redukujące poziom złego cholesterolu.

## Zamiast jaj

Aquafaba to woda z gotowania ciecierzycy lub zalewa z ciecierzycy ze słoika lub puszki. Dzięki zawartości białka może być wykorzystana jako zamiennik jaj, a szczególnie piany z białek. Jest bezglutenowa i niskokaloryczna, doskonale nadaje się do ubijania.

[KGW „Ciecierzanki” z sołectwa Cieciersk \(pow. płoński\)](#)



[Arch. KGW](#)

### UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)