**Fafernuchy – kurpiowskie ciastka z marchwi i pieprzu**

**Kuchnia kurpiowska słynie z prostoty i naturalności. Jej znakiem rozpoznawczym są bardzo wyraźne i ostre smaki, które odnaleźć można także w… tradycyjnych ciasteczkach Fafernuchach!**

Umiejętność wypieku tego przysmaku jest pielęgnowana i przekazywana z pokolenia na pokolenie. Ich nazwa prawdopodobnie pochodzi od niemieckiego słowa Pfefferkűchen, co oznacza, że przepis zawitał do nas z Zachodu.

Mimo że połączenie słodkiej marchwi z czarnym pieprzem może wydawać się kontrowersyjne, przyprawa stanowi doskonałe uzupełnienie smaku ciasteczek. Zrobione dla bliskich ot tak… prosto z serca będą miłą kulinarną niespodzianką.

**Fafernuchy**

**Składniki:**

l 300g marchwi startej na małych oczkach

l 300g mąki żytniej

l 3 łyżki cukru

l 1 łyżeczka pieprzu czarnego mielonego

l 1,5 łyżeczki cynamonu

l 1 płaska łyżka proszku do pieczenia Delecta

**Sposób przygotowania:**

1. Wymieszaj starte marchewki i cukier. Duś na wolnym ogniu w garnku, aż marchewka puści sok.

2. Dodaj mąkę żytnią, proszek i przyprawy. Wyrabiaj ciasto w kształcie grubego wałka.

3. Pokrój wałek na ukos, na kawałki przypominające duże kopytka.

4. Przełóż na blachę i piecz w 200 stopniach, aż ciasteczka się zarumienią. Wyjmij z piekarnika i odstaw do wystygnięcia.

Więcej przepisów na oryginalne wypieki znajduje się w Wielkiej Księdze z Wypiekami – Prosto z serc polskich regionów.