



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Marchewkowy piernik z jagłą



Marchewkowy piernik z jagłą

★★★★★(2)

100 minut

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 297.87 kcal 14.89%	Białko 6.89 g 13.78%	Węglowod. 33.19 g 12.29%	Tłuszcze 17.47 g 24.96%	Błonnik 2.81 g 11.24%	GDA 14.89%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Ksylitol - 42g (6 łyżeczek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 60g (6 łyżek stołowych)
- Jajko kurze gotowane - 100g (2 sztuki)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Marchew - 50g
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- imbir suszony - 2g
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprażoną uprzednio kaszę jaglaną ugotuj do miękkości według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. Odstaw ją do ostygnięcia.

KROK 2: Po tym czasie zblenduj ugotowaną kaszę z jajkami, mlekiem migdałowym, ksylitolem, sodą, proszkiem do pieczenia, cynamonem, goździkami, kardamonem i imbirem suszonym oraz wydłubanymi pestkami z łaski wanilii na gładką masę.

KROK 3: W międzyczasie marchew umyj, obierz ze skóry i zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami. Dodaj je do przygotowanej masy jaglanej. Na sam koniec dodaj posiekane orzechy włoskie i delikatnie mieszaj napowietrzając dodatkowo masę.

KROK 4: Tak przygotowane ciasto przelej go wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy o wymiarach 24 cm. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około godzinę lub do tzw. suchego patyczka. Wystudź.

*Ciasto krojone zaraz po upieczeniu może się rozpadać i kruszyć, dlatego warto odczekać kilka godzin i pozostawić je do całkowitego wystygnięcia.

** Ciasto można ozdobić za pomocą lukru sporządzonego z białek i cukru pudru.

Smacznego!

