



Ciasto marchewkowe

★★★★★ (59)

75 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 195.06 kcal 9.75%	Białko 6.15 g 12.3%	Węglowod. 27.33 g 10.12%	Tłuszcze 7.41 g 10.59%	Błonnik 3.06 g 12.24%	GDA 9.75 %
---	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 360g (24 łyżek stołowych)
- Marchew - 400g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 120g (10 łyżeczek)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew umyj, obierz, podziel na mniejsze części i ugotuj do miękkości.

KROK 2: Odcedzoną marchewkę zetrzyj na tarce o średnich oczkach.

KROK 3: Żółtka jaj, maślanekę, mleko, miód i olej zmiksuj razem, dodaj marchew i wymieszaj.

KROK 4: Do uprzednio przygotowanej masy dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia i cynamon, całość starannie wymieszaj.

KROK 5: Orzechy podpraż na suchej patelni, następnie posiekaj i dodaj do reszty składników.

KROK 6: Białka jaj ubij na sztywną pianę i dodaj do masy delikatnie mieszając (nie miksuj).

KROK 7: Ciasto przelej do wyłożonej papierem formy do pieczenia. Piecz przez godzinę w rozgrzanym do 180°C piekarniku.

**Aby ciasto marchewkowe smakowało jeszcze lepiej, możesz wykonać polewę z serka typu Philadelphia zmieszanego z cukrem waniliowym, a na wierzch wysypać resztę podprażonych orzechów lub wiórki kokosowe.*

Smacznego!



