



Ciasto marchewkowe

★★★★★ (60)



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 %



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 pszczeni - 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!

