



Ciasto czekoladowe z burakiem

★★★★★ (5)



120 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (86 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
205.60 kcal	6.17 g	27.99 g	8.37 g	1.69 g	10.28 %
10.28%	12.34%	10.37%	11.96%	6.76%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 190g
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 230g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 60g (6 łyżek stołowych)
- Cukier - 100g (16 ⅔ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 5g (1 ⅔ szczypty)
- Proszek do pieczenia - 5g (1 ¼ łyżeczki)
- Burak - 150g (1 ½ sztuki)
- Kakao niskotłuszczowe - 70g (7 łyżek stołowych)
- Maliny - 120g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraka obierz i owiń folią aluminiową. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 1 godzinę. Upieczonego, ale nadal lekko twardego buraka posiekaj w malakserze, jego struktura może przypominać tę na surówkę.

KROK 2: Kaszę jagłąną zmiel na mąkę. Przesiej ją razem z cukrem, kakao, proszkiem do pieczenia i sodą. Dodaj mleko, olej, jajko i całość dokładnie wymieszaj trzepaczką lub mikserem. Następnie dodaj startego buraka i połącz wszystkie składniki.

KROK 3: Ciasto przelej do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz ok. 45 minut.

KROK 4: Wedle uznania, gotowe i ostudzone ciasto posyp startą na tarce czekoladą i udekoruj malinami.

Smacznego!

