



Chlebek dyniowy z miodem i orzechami

★★★★★ (7)



90 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

277 kcal / 1 porcję (109 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

253.91 kcal

12.7%



Białko

5.72 g

11.44%



Węglowod.

25.99 g

9.63%



Tłuszcze

14.90 g

21.29%



Błonnik

2.99 g

11.96%

GDA

12.7 %



Składniki

- Dynia - 350g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 200g (13 1/3 łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Miód pszczeni - 72g (6 łyżeczek)
- Kardamon mielony - 0.5g (1/4 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Imbir korzeń - 5g
- Orzechy włoskie tarte - 20g (2 łyżki stołowe)
- Skórka z pomarańczy - 15g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię pokrój na małe kawałki, połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do nagrzanego do 220 st. C piekarnika. Piecz przez około 30 minut do miękkości.

KROK 2: Upieczoną dynię wyjmij z piekarnika, oddziel miąższ od skórki i zmiksuj przy użyciu blendera.

KROK 3: Tak przygotowane puree dyniowe połącz z jajkami, olejem oraz miodem.

KROK 4: W osobnym naczyniu wymieszaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, rozdrobnione orzechy, skórkę z pomarańczy, rodzyнки, starty imbir oraz resztę przypraw.

KROK 5: Do zmiśowanej dyni powoli dodawaj suche składniki, cały czas mieszając, aż do ich całkowitego połączenia.

KROK 6: Tak przygotowaną masę przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika ustawionego na 190°C na 40-50 minut (do momentu suchego patyczka).

Smacznego!

