



Zdrowe, gryczane ciasto marchewkowe

★★★★★ (21)



70 minutes



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

167 kcal / 1 porcję (133 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

125.47 kcal

6.27%



Białko

3.98 g

7.96%



Węglowod.

27.97 g

10.36%



Tłuszcze

1.22 g

1.74%



Błonnik

2.85 g

11.4%

GDA

6.27 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 300g
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)
- imbir suszony - 2g
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Sok jabłkowy - 240g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Marchew - 230g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Dno okrągłej tortownicy o średnicy 17 cm wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Kaszę gryczaną zmiel w młynku do kawy na mąkę. Możesz też poratować się gotowym produktem.

KROK 3: W średniej misce wymieszaj ze sobą zmieloną kaszę gryczaną, ksylitol, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną, a także sól, cynamon, kardamon, imbir suszony i gałkę muszkatołową.

KROK 4: W dużej misce wymieszaj sok jabłkowy (100%), mleko migdałowe i pestki z laski wanilii. Następnie dodaj do nich suche składniki i wymieszaj ze sobą bardzo dokładnie.

KROK 5: Na tarce o małych oczkach zetrzyj obraną marchew. Wymieszaj ją z sokiem z cytryny, następnie odsącz nadmiar soku. Marchewkę dodaj do reszty ciasta i wymieszaj.

KROK 6: Przenieś ciasto do formy, wyrównaj powierzchnię. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 35 minut lub do tzw. "suchego patyczka".

*Ciasto po upieczeniu możesz delikatnie polać syropem klonowym i udekorować gęstym jogurtem greckim.

Smacznego!

