

Babka kawowa z cynamonem i rodzynkami

Wartościowy pod względem odżywczym jogurt zastępuje tutaj masło, zwykle dodawane do ciasta kawowego, czego jednak nie zauważymy jedząc ten pyszny, wilgotny deser. Cynamon redukuje poziom cukru we krwi, rodzynki dostarczają potasu, który obniża ciśnienie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

130 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1 szklanka musli z migdałami
1 szklanka twarogu jogurtowego
1 szklanka cukru
3 jajka
1/3 szklanki oleju rzepakowego
1 łyżeczka esencji waniliowej
1 łyżeczka cynamonu
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody

1/2 łyżeczki soli
2 i 1/4 szklanki mąki razowej
1/2 szklanki rodzynek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Spryskać formę do baby z kominkiem olejem w sprayu. Nasypać na dno musli.

2) W dużej misce utrzeć twaróg jogurtowy z cukrem, jajkami olejem, esencją waniliową i cynamonem. Dodać proszek do pieczenia, sodę i sól. Wsypać mąkę i starannie wyrobić. Dodać rodzyнки i wymieszać. Wlać do formy.

3) Piec 30 minut, aż wykałaczka wbita w środek ciasta pozostanie sucha. Przełożyć na kratkę i odstawić na 10 minut, aż babka lekko przestygnie. Następnie wyjąć z formy i odczekać, aż ostygnie całkowicie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 279 kcal, 7 g białka, 45 g węglowodanów, 3 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 55 mg cholesterolu, 333 mg soli