Chleb dyniowy z kruszonką

Aż trudno uwierzyć, że ten pyszny, słodki chleb jest aż tak zdrowy. Pestki dyni zawierają mnóstwo magnezu, a puree z dyni jest jednym z najlepszych źródeł beta-karotenu. Wartości odżywczych dodaje mu też siemię lniane.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

2 bochenki

SKŁADNIKI:

Kruszonka
1/3 szklanki pestek dyni
2 łyżki brązowego cukru
2 łyżeczki oleju rzepakowego

Chleb
1 puszka puree z dyni (450 g)
1 szklanka mleka sojowego
1/2 szklanki oleju rzepakowego
4 duże jajka
1 szklanka brązowego cukru
3 i 1/2 szklanki razowej mąki

1/4 szklanki mielonego siemienia lnianego
4 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka imbiru
1/2 łyżeczki świeżo zmielonej gałki muszkatołowej
3/4 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Spryskać dwie formy do keksu o wymiarach 10 cm x 20 cm olejem w sprayu.

2) Przygotować kruszonkę. W małej misce utrzeć pestki dyni z brązowym cukrem i olejem. Odstawić.

3) Przygotować chlebki. W średniej misce utrzeć puree z dyni z mlekiem, olejem, jajkami i brązowym cukrem. W dużej misce wymieszać mąkę z siemieniem lnianym, proszkiem do pieczenia, cynamonem, imbirem, gałką muszkatołową i solą.

4) Zrobić zagłębienie w środku suchych składników, dodać przygotowaną dynię i lekko wymieszać. Przełożyć do form i nałożyć na wierzch kruszonkę.

5) Piec 50 minut, aż wykałaczka wbita w środek chleba pozostanie sucha. Przełożyć bochenki na kratkę i odstawić na 10 minut, aż przestygną. Wyjąć je z form i odczekać, aż ostygną całkowicie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 226 kcal, 5 g białka, 31 g węglowodanów, 3 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 42 mg cholesterolu, 252 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock