

Chleb kukurydziany niskotłuszczowy

Do przygotowania niskotłuszczowego chleba kukurydzianego używa się musu jabłkowego, białek jaj i mleka beztłuszczowego, dlatego ma o połowę mniej kalorii niż słodki chleb kukurydziany w wariancie klasycznym. Poza tym prawie nie zawiera cholesterolu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

125 g mąki

125 g mąki kukurydzianej

2 łyżki cukru

2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki soli

2 białka

1 szklanka mleka beztłuszczowego

1/4 szklanki niesłodzonego musu jabłkowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce oba rodzaje mąki z cukrem, proszkiem do pieczenia i solą. Zmiksować białka, mleko i mus jabłkowy w innej misce. Połączyć suche i mokre składniki, wyrobić szybko ciasto.

2) Włożyć do wysmarowanej kwadratowej formy. Piec 15–20 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 100 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), śladowe ilości cholesterolu, 183 mg sodu, 21 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka