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) Wlać do wysmarowanej kwadratowej formy. Piec 15–20 minut w temperaturze 200ºC.

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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock