

# Chlebek dyniowy z żurawiną i orzechami

Orzechy włoskie i wytłaczany z nich olej zawierają zdrowe dla serca tłuszcze, które usuwają cholesterol z tętnic.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

## LICZBA PORCJI:

1 bochenek

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/4 szklanki mąki pszennej  
1 łyżeczka mielonego imbiru  
1 łyżeczka cynamonu  
3/4 łyżeczki sody  
1/4 łyżeczki soli  
1 szklanka purée z dyni  
2/3 szklanki brązowego cukru  
1/4 szklanki oleju z orzechów włoskich lub innego  
2 duże, lekko ubite jajka  
1 łyżeczka esencji waniliowej  
1/2 szklanki orzechów włoskich grubo posiekanych  
1/2 szklanki suszonych żurawin

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Lekko spryskać formę do pieczenia olejem w sprayu.
- 2) Do średniej miski przesiać mąkę, imbir, cynamon, sodę i sól.
- 3) W innej średniej misce utrzyć na gładko purée z dyni, cukier, olej, jajka i esencję waniliową. Wsypać mąkę z dodatkami i porządnie wymieszać. Dodać orzechy i żurawiny. Wymieszać i przełożyć do przygotowanej formy.
- 4) Piec 45 minut, aż wykałaczka wbita w ciasto po wyjęciu będzie sucha. Wyłożyć ciasto na drucianą kratkę, żeby ostygło.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kromka zawiera: 225 kcal, 5 g białka, 34 g węglowodanów, 10 g tłuszczów, 0 g NNKT, 40 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 161 mg sodu