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 utrzeć 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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock