

Ciasto daktyłowe z orzechami pekan

To niezwykle aromatyczne i łatwe w przygotowaniu ciasto zawsze warto mieć w domu do popołudniowej kawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

1 ciasto

SKŁADNIKI:

400 g daktyli, posiekanych

1 i 1/2 szklanki wrzątku

1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

210 g mąki

po 1/4 łyżeczki mielonych goździków, cynamonu, imbiru i gałki muszkatołowej

2 łyżki miękkiego masła

200 g cukru

1 jajko, roztrzepane

2 łyżeczki esencji waniliowej

150 g orzechów pekan, grubo posiekanych

PASTA

200 g twarożku

2 łyżki daktyli, posiekanych

2 łyżki orzechów pekan, grubo posiekanych

1 łyżka mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Namoczyć daktyle we wrzątku. Wsypać sodę oczyszczoną. Wymieszać mąkę z przyprawami.

2) Utrzeć masło z cukrem w misce. Dodać jajka i esencję waniliową, zmiksować. Miksując, dodawać po trochu mąki i daktyli. Dorzucić orzechy i wymieszać.

3) Włożyć do nasmarowanej foremki. Piec 65 minut w temperaturze 180°C.

4) Wymieszać składniki pasty w miseczce. Przykryć i schłodzić w lodówce. Podawać z ciastem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek ciasta z 1 i 1/2 łyżeczki pasty zawiera: 312 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 23 mg cholesterolu, 154 mg sodu, 50 g węglowodanów, 4 g błonnika, 4 g białka