Ciasto dyniowe na imbirowym spodzie

Łatwy do przygotowania, a jednocześnie efektowny deser o dużej zawartości beta-karotenu i błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut + 5 godz. chłodzenia

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

330 g ciasteczek imbirowych
50 g masła, rozpuszczonego
2 opakowania budyniu waniliowego
375 ml mleka
430 g dyni, ugotowanej i przetartej
1 i 1/4 łyżeczki cynamonu
3/4 łyżeczki mielonego imbiru
1/4 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
połówki orzechów pekan, do dekoracji (według uznania)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić herbatniki do robota kuchennego i rozdrabniać, aż powstaną okruchy (lub włożyć do plastikowej torebki i rozgnieść wałkiem do ciasta). Przesypać do miski. Dodać rozpuszczone masło, starannie wymieszać z okruchami. Wylepić przygotowaną masą dno i boki okrągłej formy do ciasta o średnicy 23 cm.

2) Przygotować budyń zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać przetartą dynię, cynamon, imbir i gałkę muszkatołową, wymieszać. Nałożyć masę na przygotowany spód z herbatników, równo rozsmarować. Udekorować ciasto orzechami, przykryć i wstawić do lodówki co najmniej na 5 godzin.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 364 kcal, 6 g białka, 24 g tłuszczów, 14 g tłuszczów nasyconych, 74 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1,4 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock