Ciasto marchewkowo-ananasowe

Trudno wyobrazić sobie inny deser, który dostarczałby organizmowi równie dużo witaminy A.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

CIASTO
2 i 1/2 szklanki mąki pszennej
2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 i 1/2 łyżeczki sody, 1/2 łyżeczki soli
1 i 1/2 szklanki cukru
1/2 szklanki oleju
4 duże jajka
1/2 szklanki musu jabłkowego
450 g startej marchewki
250 g pokrojonych ananasów z puszki
1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich

KREM

250 g chudego serka śmietankowego
4 i 1/2 szklanki przesianego cukru pudru
1 łyżeczka esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać dwie okrągłe formy o średnicy 23 cm olejem.

2) W średniej misce wymieszać mąkę, cynamon, proszek do pieczenia, sodę i sól.

3) W dużej misce utrzeć starannie cukier, olej, jajka i mus jabłkowy. Dosypać mąkę z dodatkami i wyrobić, żeby nie zostały grudki suchej mąki. Dodać marchewkę, ananas z sokiem, orzechy włoskie. Rozłożyć ciasto po równo do obu przygotowanych form.

4) Piec 45–50 minut, aż wykałaczka wetknięta w środek ciasta po wyjęciu będzie sucha. Przełożyć formy na metalową kratkę, aby ostygły. Wyjąć ciasto i poczekać, aż będzie całkiem zimne.

5) Przygotować krem. W dużej misce lub robocie kuchennym utrzeć serek śmietankowy, miksując go wolno przez minutę. Dodać cukier puder i esencję waniliową. Wyrobić na gładką masę.

6) Ułożyć jedną warstwę ciasta na platerze lub dużym talerzu. Posmarować większą częścią kremu i przykryć drugą warstwą ciasta. Posmarować z wierzchu i po bokach resztą kremu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 479 kcal, 8 g białka, 75 g węglowodanów, 18 g tłuszczów, 5 g NNKT, 75 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 357 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock