Ciasto marchewkowo-cukiniowe

Jest pełne zdrowych składników; warzywa dostarczają witamin A, B i C, orzechy włoskie zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, a otręby w mące razowej są źródłem błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

12 kawałków

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju
210 g mąki zwykłej, i nieco więcej, do oprószenia
70 g mąki razowej
1 i 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
260 g drobnego cukru
185 ml oleju roślinnego
3 duże jajka
1 łyżeczka esencji waniliowej
250 g marchewki, startej i osuszonej

300 g cukinii, startej i osuszonej
50 g orzechów włoskich, posiekanych (według uznania)
70 g cukru pudru
1 i 1/2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
1 i 1/4 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać tłuszczem i posypać mąką formę o wymiarach 23 x 13 cm.

2) Wymieszać w misce oba rodzaje mąki z sodą oczyszczoną, proszkiem do pieczenia, cynamonem, solą i gałką muszkatołową. Utrzeć w dużej misce cukier z olejem, jajkami i esencją waniliową. Dodać marchewkę i cukinię, wymieszać. Wsypać mąkę z dodatkami, wymieszać. Dodać orzechy. Jeszcze raz wymieszać ciasto i przełożyć do formy.

3) Piec je 55–60 minut. Odstawić na 10 minut na metalową kratkę. Wyjąć z formy i pozostawić do ostygnięcia.

4) Wymieszać w misce cukier puder z sokiem i skórką z pomarańczy. Jeśli lukier będzie zbyt gęsty, rozrzedzić go sokiem. Polać ciasto połową lukru, a po 5 minutach pozostałym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 353 kcal, 6 g białka, 17 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 49 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock