

Ciasto marchwiowe z lukrem serowym

Aż trudno się domyślić, że to treściwe, pyszne ciasto zawiera tak mało tłuszczu, a za to mnóstwo zdrowych składników. Jest ono pysznie wilgotne i błyskawicznie znika ze stołu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

115 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki przecieru jabłkowego
2/3 szklanki cukru
2 duże jajka
2 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka esencji waniliowej
1 i 1/4 szklanki mąki razowej
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki soli
1 i 1/2 szklanki tartej marchwi (3 duże)
1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich

30 g chudego serka kremowego
2 łyżki chudego mleka
2–3 łyżki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Okrągłą formę do ciasta o średnicy 23 cm spryskać olejem w sprayu. W małej misce utrzeć przecier jabłkowy z cukrem, jajkami, olejem i esencją waniliową.

2) W dużej misce wymieszać mąkę z sodą, cynamonem i solą. Zrobić zagłębienie w środku suchych składników i dodać przygotowane jabłka. Lekko wymieszać. Dodać marchew i orzechy. Wymieszać, po czym wlać ciasto do formy.

3) Piec 35 minut, aż wykałaczka wbita w środek ciasta pozostanie sucha. Przełożyć na kratkę i odstawić na 10 minut, aż lekko przestygnie. Następnie wyjąć z formy i odstawić na godzinę, aż ostygnie całkowicie.

4) Tymczasem w małej misce utrzeć na gładko serek kremowy z mlekiem. Dodać 2 łyżki cukru pudru i starannie utrzeć. W razie, gdyby lukier był zbyt rzadki, dodać więcej cukru pudru. Przełożyć ciasto na duży talerz i skropić po wierzchu lukrem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 160 kcal, 3 g białka, 23 g węglowodanów, 2 g błonnika, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 37 mg cholesterolu, 236 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock