Ciasto marmurkowe

Słodkie ziemniaki są podstawowym składnikiem tego bardzo wilgotnego i pysznego ciasta. Dzięki nim zawiera ono nie tylko sporą dawkę błonnika i beta-karotenu, ale również jest słodkie i ma głęboki złocisty kolor. Podajmy je na deser po jesiennym obiedzie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

3 szklanki mąki pszennej
1 i 1/4 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki sody
2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki mielonych goździków
1 łyżeczka soli
2 puszki (po 500 g) odsączonych słodkich ziemniaków w syropie
1 i 1/2 szklanki oleju
4 duże jajka
120 g roztopionej czekolady mlecznej

1 łyżeczka esencji waniliowej
1 szklanka cukru pudru
1 łyżka kakao w proszku (niesłodzone)
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
2–3 łyżki wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać formę do babki o średnicy 25 cm olejem w sprayu i oprószyć mąką.

2) Wymieszać mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, goździki i sól w średniej misce.

3) Utrzeć mikserem ziemniaki z olejem roślinnym w dużej misce. Wciąż ucierając, dodać – po jednym – jajka. Wsypać mąkę z dodatkami i wyrobić ciasto. Przełożyć 1/3 ciasta do małej miski. Wlać roztopioną czekoladę i esencję waniliową. Wymieszać.

4) Wlewać do formy raz jasne, raz ciemne ciasto, mieszając lekko nożem, by uzyskać marmurkowy efekt.

5) Piec 50–60 minut, do chwili kiedy wykałaczka wetknięta w środek ciasta po wyjęciu będzie sucha i ciasto zacznie odstawać od formy. Przełożyć formę na drucianą kratkę. Odstawić na 10 minut, żeby przestygła. Wyłożyć ciasto na kratkę. Wystudzić.

6) Przygotować lukier. W małej misce utrzeć cukier puder z kakao. Ucierając widelcem, dodać esencję waniliową i 2–3 łyżki wrzątku. Polać ciasto lukrem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 600 kcal, 7 g białka, 71 g węglowodanów, 34 g tłuszczów, 5 g NNKT, 71 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 512 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock