

Ciasto miodowo-owsiane

Rzadkie ciasto wykłada się łyżką na blachę lub wlewa do formy. Gdy rośnie, na ogół podwaja objętość.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

2 ciasta

SKŁADNIKI:

2 szklanki wody
80 g płatków owsianych
75 g masła
1/3 szklanki miodu
1 łyżka soli
4 opakowania (po 7 g) drożdży instant
1 jajko
550 g mąki

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować szklankę wody w rondlu. Dodać płatki, masło, miód i sól. Odstawić, żeby płatki przestygły do temperatury 45–50°C. Podgrzać resztę wody do takiej samej temperatury.

2) Rozpuścić drożdże w ciepłej wodzie w misce. Dodać jajko, namoczone płatki i 250 g mąki. Zmiksować. Mieszać i dodawać po trochu mąki, aż ciasto stanie się gęste.

3) Przełożyć je do dwóch natłuszczonych foremek o wymiarach 20 x 10 cm. Przykryć i pozostawić na 35 minut w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

4) Piec 40 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 132 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 16 mg cholesterolu, 325 mg sodu, 22 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka