Ciasto pomarańczowo-orzechowe

Najlepszy pomysł na smaczny deser to ciasto – szczególnie te z dodatkiem owoców i zdrowych orzechów. W naszym przepisie przedstawiamy pomysł na ciasto z pomarańczami i orzechami włoskimi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 min

LICZBA PORCJI:

2 ciasta

SKŁADNIKI:

500 g mąki
350 g cukru
4 łyżeczki proszku do pieczenia
1,5 łyżeczki soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej
150 g orzechów włoskich, posiekanych
1–2 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy
2 jajka
1 szklanka mleka
1 szklanka soku pomarańczowego
50 g masła, roztopionego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać do miski mąkę, dodać cukier, proszek do pieczenia, sól, sodę oczyszczoną, orzechy i skórkę z pomarańczy, wymieszać.

2) Ubić w misce jajka z mlekiem, sokiem pomarańczowym i masłem. Połączyć z suchymi składnikami, wyrobić szybko ciasto. Włożyć do dwóch nasmarowanych tłuszczem foremek.

3) Piec 50–60 minut w temperaturze 180ºC.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera 223 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 24 mg cholesterolu, 297 mg sodu, 35 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock