

Ciasto z cukinią

To połączenie może wydać się dziwne, ale smakuje genialnie. Wszystkie potrzebne składniki zapewne macie w domu, więc do dzieła.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

12 kawałków

SKŁADNIKI:

475 g mąki
400 g cukru
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
3 jajka
1 szklanka oleju
2 łyżeczki esencji waniliowej
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
2 średnie cukinie, starte na tarce
50 g orzechów włoskich, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać mąkę do miski. Dodać cukier, proszek do pieczenia, sól i sodę oczyszczoną. Osobno zmiksować jajka, olej, esencję waniliową z cynamonem i skórką otartą z cytryny. Połączyć z suchymi składnikami i szybko wyrobić ciasto. Wrzucić startą cukinię i orzechy, wymieszać.

2) Przełożyć do dwóch nasmarowanych podłużnych foremek. Piec 55 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 229 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 26 mg cholesterolu, 165 mg sodu, 29 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka