

Ciasto z makiem i żurawinami

Bardzo łatwe ciasto, które będzie równie smaczne jeśli nie dodamy do niego maku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

1 ciasto (12 kawałków)

SKŁADNIKI:

310 g mąki
150 g cukru
2 łyżki maku
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1 jajko
1 szklanka mleka
70 g masła, roztopionego
2 łyżeczki esencji waniliowej
2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
100 g świeżych żurawin, posiekanych

LUKIER

60 g cukru pudru

2 łyżeczki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z cukrem, makiem, proszkiem do pieczenia i solą. Zmiksować jajko, mleko, masło, esencję waniliową i skórkę z cytryny.

2) Połączyć suche i mokre składniki, szybko wyrobić. Dodać żurawiny, wymieszać.

3) Wlać do natłuszczonej formy.

4) Piec 55 minut w temperaturze 180°C. Wymieszać składniki lukru i połać ostudzone ciasto.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 239 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 34 mg cholesterolu, 266 mg sodu, 40 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka