Irlandzki chleb sodowy

Tradycyjny irlandzki chleb przygotowuje się bardzo szybko ponieważ jest robiony na sodzie. Naszą wersję z rodzynkami można jeść nawet bez dodatków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

12 kawałków

SKŁADNIKI:

430 g mąki
100 g cukru
2 łyżki kminku
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
2 jajka
450 ml kwaśnej śmietany
120 g rodzynek

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z cukrem, kminkiem, proszkiem do pieczenia,

solą i sodą oczyszczoną w misce. Osobno ubić jajka z kwaśną śmietaną. Połączyć suche i mokre składniki, szybko wyrobić. Dorzucić rodzynki i wymieszać.

2) Przełożyć ciasto do tortownicy. Piec 40–45 minut w temperaturze 180ºC.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 359 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 86 mg cholesterolu, 355 mg sodu, 46 g węglowodanów, 2 g błonnika, 8 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock