

Keks z przyprawami

W tym przepisie można użyć mieszanki dowolnych suszonych owoców, na przykład rodzynek sułtańskich z suszonymi morełami, jabłkami, brzoskwiniami i gruszkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

1 keks

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 szklanki mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/4 szklanki miążkiego cukru
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
1 szklanka mieszanki suszonych owoców, drobno pokrojonych
1/4 szklanki płatków migdałów
1 jajko
70 g masła, rozpuszczonego
1/2 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Natłuścić formę do pieczenia o wymiarach 21 x 10 cm, po czym wyłożyć papierem do pieczenia.

2) Wymieszać w dużej misce mąkę z proszkiem do pieczenia cukrem, cynamonem, przyprawą do piernika, suszonymi owocami oraz migdałami i zrobić pośrodku niewielkie wgłębienie.

3) Wymieszać energicznie jajko z masłem i mlekiem. Dodać do sypkich składników w misce i z nimi połączyć. Przełożyć ciasto do formy.

4) Piec je 35–40 minut; ciasto jest gotowe, gdy wetknięta w środek wykałaczka wychodzi czysta. Wyjąć z piekarnika i pozostawić na 5 minut w formie, a następnie wyłożyć na metalową kratkę i pozostawić, aby ostygło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 707 kJ, 169 kcal, 3 g białka, 7 g tłuszczów (4 g tłuszczów nasyconych), 23 g węglowodanów (12 g cukrów), 1 g błonnika, 167 mg sodu