

Krajanka karmelowo-orzechowa

Krajanke karmelowo-orzechową przygotowuje się bardzo szybko, ponieważ korzysta się z gotowej karmelowej polewy do lod. Kruchy spd posypuje si orzechami pekan i pokrywa polew. Na koniec dodaje się płatki czekolady.

SKALA TRUDNOŚCI:

atwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

50 kawałków

SKŁADNIKI:

250 g młaki

220 g brązowego cukru

150 g zimnego masła

150 g orzechów pekan, posiekanych

340 g karmelowej polewy do lod, podgrzanej

325 g patekw mlecznej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mak, cukier i masło. Zagnie. Wylepi form do pieczenia. Posypać orzechami i poa polew karmelową.

2) Piec 15–20 minut w temperaturze 175°C. Posypać płatkami czekolady. Gdy czekolada się rozpuści, rozsmarować ją na cieście.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 140 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 9 mg cholesterolu, 61 mg sodu, 18 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock