

# Pikantne ciasto marchewkowe z orzechowym spodem

Prażone orzechy poprawiają smak ciasta marchewkowego, a poza tym zawierają korzystne dla zdrowia tłuszcze.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

500 g marchewki, obranej i pokrojonej na kawałki  
125 g herbatników digestive  
50 g orzechów włoskich, lekko uprażonych  
70 g orzechów laskowych, lekko uprażonych  
60 g drobnego brązowego cukru  
1 i 1/4 łyżeczki cynamonu  
1 i 1/4 łyżeczki mielonego imbiru  
3 łyżki oleju roślinnego lub oliwy z oliwek  
25 g masła, rozpuszczonego  
200 g drobnego cukru  
1 łyżka mąki  
1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej  
szczypta mielonych goździków  
4 duże jajka, lekko ubite  
185 ml półtłustego mleka  
bita śmietana, do podania (według uznania)

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Ugotować marchewkę do miękkości, odcedzić, rozdrobnić w robocie kuchennym lub rozgnieść widelcem i ostudzić.
- 2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wrzucić herbatniki do robota kuchennego i rozdrabniać, aż powstaną drobne okruchy (lub włożyć do plastikowej torebki i rozgnieść wałkiem do ciasta). Wrzucić orzechy na małą patelnię, prażyć 3 minuty na średnim ogniu, często mieszając, aż się przyrumienią.
- 3) Posiekać je grubo i przesypać do miski. Dodać pokruszone herbatniki, brązowy cukier,  $\frac{1}{4}$  łyżeczki cynamonu,  $\frac{1}{4}$  łyżeczki imbiru i starannie wymieszać. Wlać olej i rozpuszczone masło. Ponownie wymieszać masę. Wylepić nią dno i boki okrągłej, głębokiej formy do ciasta o średnicy 23 cm.
- 4) Połączyć w małej misce cukier z mąką, resztą imbiru i cynamonu, solą, gałką muszkatołową i goździkami. Wsypać do marchewki i z nią wymieszać. Dodać jajka i mleko. Ponownie wymieszać ciasto i wylać na przygotowany spód.
- 5) Piec je około 45 minut. Podawać na ciepło lub na zimno, z bitą śmietaną.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 453 kcal, 9 g białka, 25 g tłuszczów, 6 g tłuszczów nasyconych, 52 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock