

# Podłużna babka

Podłużną babkę robi się z niedosłodzanego musu jabłkowego, niewielkiej ilości jajek, masła oraz cukru, dzięki czemu jest lekka. Jeden kawałek ciasta dostarcza znacznie mniej cholesterolu, węglowodanów i tłuszczu niż przeciętna babka.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

## LICZBA PORCJI:

1 babka

---

## SKŁADNIKI:

100 g miękkiego masła  
150 g cukru  
3 jajka  
1/4 szklanki musu jabłkowego bez cukru  
1 i 1/4 łyżeczki esencji waniliowej  
1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny  
160 g mąki  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1/4 łyżeczki soli

## PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć mikserem masło z cukrem na puszystą masę. Dodawać po jednym jajku, za każdym razem wymieszać masę. Dodać mus jabłkowy, esencję waniliową i skórkę cytrynową. Przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia i solą, wsypać do masy i szybko wymieszać.

2) Przełożyć ciasto do natłuszczonej podłużnej formy. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kawałek zawiera: 185 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 74 mg cholesterolu, 159 mg sodu, 23 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka