Podłużna babka

Podłużną babkę robi się z niedosładzanego 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 180ºC.

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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock