

Pudding daktyłowy

Daktyle są bogate w błonnik, zawierają też żelazo i potas. Należą do najśłodszych owoców dlatego ten pudding jest tak pyszny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

280 g daktyli, posiekanych
100 g orzechów włoskich, posiekanych
6 łyżek cukru
1 jajko
2 łyżki mleka
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
2 łyżki mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
1 łyżka masła
bita śmietana, do podania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać daktyle z orzechami i cukrem w misce. Ubić jajko z mlekiem i esencją waniliową w innej misce. Dodać do daktyli, wymieszać.
- 2) Wsypać mąkę, proszek do pieczenia i sól, wymieszać. Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Położyć na wierzchu kawałki masła. Piec 30 minut w temperaturze 160°C.
- 3) Podawać na ciepło, z bitą śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (bez bitej śmietany) zawiera: 646 kcal, 27 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 124 mg cholesterolu, 273 mg sodu, 97 g węglowodanów, 7 g błonnika, 13 g białka