

Słodki chleb kukurydziany

Kawałki słodkiego chleba kukurydzianego to wspaniałe dopełnienie każdego dania, od pieczonego kurczaka po meksykańskie chili. Z tego samego ciasta można upiec babeczki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

9

SKŁADNIKI:

125 g mąki
125 g mąki kukurydzianej
50 g cukru
po 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
sody oczyszczonej i soli
1 jajko, roztrzepane
225 ml kwaśnej śmietany
1/3 szklanki mleka
50 g masła, roztopionego

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować jajko ze śmietaną, mlekiem i masłem. Połączyć z

dwoma rodzajami mąki, cukrem, proszkiem do pieczenia, solą i sodą oczyszczoną.

2) Wyrobić ciasto. Przełożyć do natłuszczonej formy.

3) Piec 20–25 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 240 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 56 mg cholesterolu, 300 mg sodu, 29 g węglowodanów, 2 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock