

# Strucla orzechowa

Pyszna strucla orzechowa. Nie dość, że jest zdrowa, to jeszcze bez wahania możesz ją zaprezentować swoim gościom.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

## LICZBA PORCJI:

3 strucle

---

## SKŁADNIKI:

1 opakowanie (7 g) drożdży instant  
1/4 szklanki ciepłej wody  
200 g masła, roztopionego i ostudzonego  
1/2 szklanki ciepłego mleka  
3 żółtka  
2 łyżki cukru  
1/2 łyżeczki soli  
375 g mąki

## NADZIENIE

3 białka  
1 łyżeczka esencji waniliowej  
150 g cukru  
225 g orzechów włoskich, zmielonych

## LUKIER

90 g cukru pudru

1 łyżeczka masła

1 łyżeczka esencji waniliowej

3–4 łyżeczki mleka

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozpuścić drożdże w ciepłej wodzie w misce. Dodać masło, mleko, żółtka, cukier, sól i mąkę. Zmiksować. Wstawić na noc do lodówki.

2) Przygotować nadzienie: ubić pianę z białek, dodać esencję waniliową. Miksować i dodawać po trochu cukru, aż piana stanie się sztywna. Wsypać mielone orzechy, wymieszać i odstawić.

3) Wyłożyć ciasto na blat posypany mąką. Pozostawić na 10 minut. Podzielić na trzy części. Rozwałkować je na prostokąty o wymiarach 38 x 33 cm. Rozsmarować na każdym prostokącie nadzienie, pozostawić wolnebrzegi. Zrolować ciasto, począwszy od dłuższego brzegu.

4) Ułożyć strucle na natłuszczonej blasze. Przykryć i pozostawić do wyrośnięcia na 45 minut.

5) Piec 20 minut w temperaturze 180°C. Wymieszać składniki lukru. Posmarować ciasto lukrem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kawałek zawiera 124 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 26 mg cholesterolu, 74 mg sodu, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*