

# Zapiekanka z batatów

Zapiekankę z batatów robi się z ugotowanych słodkich ziemniaków rozgniecionych z brązowym cukrem, cynamonem, ziele angielskim i gałką muszkatołową. Co oryginalne, zapieka się ją ze słodkimi piankami cukrowymi.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

## LICZBA PORCJI:

10

---

## SKŁADNIKI:

1,8 kg batatów, pokrojonych w kostkę  
1 szklanka mleka  
110 g brązowego cukru  
6 łyżek masła, miękkiego  
1 jajko, roztrzepane  
po 1 i 1/2 łyżeczki cynamonu i esencji waniliowej  
3/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego  
1/2 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej  
18 dużych pianek marshmallow  
jabłko do dekoracji

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Zalać bataty wodą w rondlu. Gotować 15–20 minut, aż zmiękną. Odlać i rozgnieść w misce.
- 2) Dodać mleko, brązowy cukier, masło, jajko, cynamon, esencję waniliową, ziele angielskie, sól i gałkę muszkatołową. Utrzeć. Nałożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.
- 3) Położyć na wierzchu pianki marshmallow. Piec jeszcze 5–10 minut, aż zaczną się rumienić.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 282 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 43 mg cholesterolu, 227 mg sodu, 50 g węglowodanów, 4 g błonnika, 4 g białka