



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Marchewkowy piernik z jagłą



Marchewkowy piernik z jagłą

★★★★★(2)

🕒 100 minut

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 297.87 kcal 14.89% | 🥩 Białko 6.89 g 13.78% | 🍞 Węglowod. 33.19 g 12.29% | 🍷 Tłuszcze 17.47 g 24.96% | 🌾 Błonnik 2.81 g 11.24% | GDA 14.89% |
|---|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Ksylitol - 42g (6 łyżeczek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 60g (6 łyżek stołowych)
- Jajko kurze gotowane - 100g (2 sztuki)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztyka)
- Marchew - 50g
- Cynamon mielony - 12g (3 łyżeczki)
- imbir suszony - 2g
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprażoną uprzednio kaszę jaglaną ugotuj do miękkości według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. Odstaw ją do ostygnięcia.

KROK 2: Po tym czasie zblenduj ugotowaną kaszę z jajkami, mlekiem migdałowym, ksylitolem, sodą, proszkiem do pieczenia, cynamonem, goździkami, kardamonem i imbirem suszonym oraz wydlubanymi pestkami z laski wanilii na gładką masę.

KROK 3: W międzyczasie marchew umyj, obierz ze skóry i zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami. Dodaj je do przygotowanej masy jaglanej. Na sam koniec dodaj posiekane orzechy włoskie i delikatnie mieszaj napowietrzając dodatkowo masę.

KROK 4: Tak przygotowane ciasto przelej go wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy o wymiarach 24 cm. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około godzinę lub do tzw. suchego patyczka. Wystudź.

* Ciasto krojone zaraz po upieczeniu może się rozpadać i kruszyć, dlatego warto odczekać kilka godzin i pozostawić je do całkowitego wystygnięcia.

** Ciasto można ozdobić za pomocą lukru sporządzonego z białek i cukru pudru.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

