



## Marchewkowy piernik z jagłą

★★★★★(2)



100 minut



8 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                            |                                |                               |                             |                             |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br>297.87 kcal<br>14.89% | Białko<br>6.89 g<br>13.78% | Węglowod.<br>33.19 g<br>12.29% | Tłuszcze<br>17.47 g<br>24.96% | Błonnik<br>2.81 g<br>11.24% | <b>GDA</b><br><b>14.89%</b> |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|



## Składniki

- Kasza jagłana 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 (sztućka)
- 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 jagłaną ugotuj do miękkości według przepisu producenta z 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 wydtubanymi pestkami z laski wanilii na gładką masę.

**KROK 3:** W między czasie 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 godziny 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!

