

Dietetyczne ciasto marchewkowe



KASIA.S



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

starta marchewka	400 gramów
płatki owsiane	150 gramów
jajko	4 sztuki
miód płynny	2 łyżki
oliwa	2 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 szczypta
proszek do pieczenia	1 łyżeczka
Cynamon mielony Prymat	1 łyżeczka
orzechy włoskie	70 gramów
żurawina suszona	70 gramów
serek homogenizowany	1 opakowanie
Żelatyna wieprzowa Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Marchew obieramy, myjemy i ścieramy na tarce na drobnych oczkach.
 2. Płatki owsiane miksujemy w blenderze lub mielimy w młynku do kawy na mąkę.
 3. Orzechy i suszoną żurawinę blendujemy.
 4. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni z termoobiegiem. Blaszke wykładamy papierem do pieczenia.
 5. Białka oddzielamy od żółtek.
 6. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dokładamy żółtka i dalej miksujemy. Do gotowej masy dodajemy startą marchew i bardzo delikatnie mieszamy. Dolewamy oliwę i miód, ciągle mieszając.
 7. Przesiewamy mąkę owsianą przez sitko, proszek do pieczenia, cynamon i dalej mieszamy, ewentualnie miksujemy masę.
 8. Do gotowej masy dodajemy orzechy.
 9. Ciasto wlewamy do blaszki i wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy przez około 50-60 minut.
 7. Ostatnim elementem jest zrobienie polewy, a mianowicie wlewamy do rondelka 5 łyżek zimnej wody i rozpuszczamy w niej żelatynę. Następnie podgrzewamy, nie dopuszczając do wrzenia. Zdejmujemy z ognia i mieszamy, aby ją ostudzić. Do serka homogenizowanego (może być waniliowy) dodajemy żelatynę, mieszamy i odstawiamy na około 20 minut do lodówki.
 8. Upieczone ciasto odstawiamy na 30 minut do wystudzenia, a następnie wyjmujemy z blaszki. Dekorujemy polewą oraz startą marchewką.
- Smacznego!