



Proste gryczane ciasto z rabarbarem

★★★★★ (3)

60 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

161 kcal / 1 porcję (67 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 240.05 kcal 12%	Białko 5.23 g 10.46%	Węglowod. 34.14 g 12.64%	Tłuszcze 9.89 g 14.13%	Błonnik 1.83 g 7.32%	GDA 12%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka gryczana - 210g (1 ½ szklanki)
- Cukier brązowy - 30g (6 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Rabarbar - 200g
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Cukier puder - 20g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. W pierwszej misce wymieszaj mikserem more składniki z cukrem : jaja, aromat waniliowy, olej. Włącz piekarnik i ustaw temp. 180°C z góry i z dołu.

KROK 2. W drugiej misce połącz mąkę, proszek do pieczenia, cynamon. Obierz i pokrój rabarbar w kawałki grubości ok 1 cm.

KROK 3. Zawartość obu misek połącz i wymieszaj dokładnie, dodaj rabarbar. Formę wysmaruj olejem.

KROK 4. Wylej powstałą masę do formy, włóż do rozgrzanego piekarnika, piecz ok 45 min.

Po tym czasie, wyjmij wypiek z piekarnika, poczekaj aż ostygnie, posyp cukrem pudrem.

Smacznego!

