

Marchewkowiec

marchew - 210 g
jaja kurze całe - 200 g
erytrytol - 300 g
olej rzepakowy uniwersalny - 225 g
mąka ryżowa, brązowa - 82.5 g
mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 270 g
proszek do pieczenia - 10 g
sól biała - 1 g
cynamon mielony - 4 g
ekstrakt waniliowy - 1 g



1. Marchew obierz i utrzyj na tarce o średnich oczkach. Posyp 50 gramami erytroli po 10 min odsącz nieco wydzielony sok
2. Jaja ubij z resztą erytroli aż masa zbieleje i spieni się, wlej olej i ubijaj jeszcze 1 min
3. Osobno wymieszaj składniki suche: mąki, proszek do pieczenia, szczyptę soli, cynamon.
4. Dodaj suche składniki do napowietrzonej masy, dodaj aromat waniliowy i krótko mieszaj bez ubijania - tak aby nie było grudek mąki
5. Dodaj startą marchewkę i wymieszaj masę łyżką, wylej do przygotowanej formy (mała keksówka wyłożona papierem wypiekowym)
6. Piecz w 170 - 180 st. C. przez 45 min (z termoobiegem) do suchego patyczka.

waga - 1303.5 g | energia - 3702.7 kcal | białko - 71.5 g | tłuszcz - 268.8 g | węglow. og. - 567.6 g | błonnik - 43.2 g

1 porcja - 100 gram to:

> 284 kcal

> średni indeks glikemiczny IG = 63

> WWW = 4,0, WBT = 2,1