Ciacho marchewkowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- Mąka pełnoziarnista - 1 szklanka
- Otręby (dowolne) - 1 szklanka
- Płatki owsiane - 1/2 szklanka
- Proszek do pieczenia - 2 łyżeczka
- Cynamon - 1 łyżeczka
- Przyprawa do pierników - 1 łyżeczka
- Jajka - 3 szt.
- Aromat waniliowy - kilka kropel
- Sok jabłkowy - 1 szklanka
- Marchewka - 2 duże szt.
- Jabłko - 1 duże szt.
- Rodzynki - 1/2 szklanka
- Orzechy (mieszanka) - 1/2 szklanka
- Miód - 4 łyżka
- Polewa śmietankowa: Serek homogenizowany naturalny - 250 g
- Polewa śmietankowa: Stewia - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Aby rodzynki zmiękły, zalewamy je zagotowaną wodą i odkładamy na około pół godzinki.

KROK 2: Jabłuszka i marchewkę obieramy i trzemy na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Wszystkie składniki na ciasto łączymy w misce i mieszamy do idealnego połączenia.

KROK 4: Masę wykładamy na blasze wyłożoną papierem i pieczemy około 40 minut w 180

stopniach.

KROK 5: W tym czasie mieszamy słodzik z serkiem, którym smarujemy wierzch ciasta po jego ostygnięciu.